

Anu Rautama

”SE ON KIVA TUNNE
KUN ONNISTUIN!”

Arviointitutkimus

Supertytöt-leirin vaikutuksista
osallistujien itsetuntoon

Opinnäytetyö
Järjestö- ja nuorisotyön koulutusohjelma
(YAMK)

Marraskuu 2016




MAMK

University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 MAMK University of Applied Sciences		Opinnäytetyön päivämäärä 11.11.2016
Tekijä(t) Anu Rautama		Koulutusohjelma ja suuntautuminen Järjestö -ja nuorisotyö Yhteisöpedagogi (YAMK)
Nimeke ” Se on kiva tunne kun onnistuin!” -Arviointitutkimus Supertytöt-leirin vaikutuksista osallistujien itsetuntoon		
Tiivistelmä <p>Tämä opinnäytetyö on tutkimus, joka toteutettiin Supertytöt-leirillä kesäkuussa 2016. Leirillä oli 16 osallistujaa, iältään 9-13 vuotta. Leirin järjesti Helsingin NNKY:n Debora-hanke. Tutkin opinnäytetyössäni sitä, vaikuttaako leiri tyttöjen perusitsetuntoon ja ilmapuntari-itsetuntoon. Lisäksi selvitin, mitkä leirin teemat ja toiminnot ovat niitä, jotka mahdollisesti itsetuntoon eniten vaikuttavat. Opinnäytetyöni teoriaperustan muodostivat itsetunnon ja itsetunnon mittaamisen sekä leiritoiminnan teoria sekä arviointitutkimuksen teoria.</p> <p>Koska sekä itsetunnon mittaaminen, että arviointitutkimus vaativat tutkimukselta monimenetelmäisyyttä, hyödynsin tässä opinnäytetyössä sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista menetelmää. Kvantitatiivien osion muodostivat itsetuntomittarit, jotka mittasivat muutosta tyttöjen perusitsetunnossa leirin aikana. Mittarien pohjana oli Coopersmithin alakoululaisille suuntaama itsetuntokysely. Tytöt vastasivat mittariin leirin alussa ja lopussa. Kvalitatiivisen osion muodostivat kirjoitukset, joita tytöt kirjoittivat päivittäin onnistumisistaan ja epäonnistumisistaan leirillä. Kysymyksenasettelu perustuu William Jamesin ajatukseen, että vain niissä asioissa onnistuminen ja epäonnistuminen, jotka ovat itselle tärkeitä, vaikuttaa itsetuntoon. Kirjoitukset kartoittivat tyttöjen ilmapuntari-itsetunnossa tapahtuvia muutoksia leirin aikana. Kirjoitukset toivat esiin myös itsetuntoon mahdollisesti vaikuttavia leirin teemoja ja toimintamuotoja.</p> <p>Tutkimuksen mukaan tyttöjen perusitsetunto kokonaisuudessaan ei juurikaan muuttunut leirin aikana. Viitteitä muutoksesta positiiviseen suuntaan oli kuitenkin emotionaalisen ja fyysisen itsetunnon alueilla. Erityisesti vanhemman ikäryhmän tyttöjen fyysinen itsetunto kohosi leirin aikana. Lisäksi leirillä ensi kertaa olevien sosiaalinen itsetunto näytti leirillä heikenneen. Onnistumisistaan ja epäonnistumisistaan tytöt kirjoittivat paljon, yhteensä 209 kirjoitusta. Kaikista kirjoituksista noin kolme neljästä oli onnistumisia. Jokainen tyttö kirjoitti onnistumisistaan enemmän kuin epäonnistumisistaan. Eniten kirjoituksia oli suorituksetuntoon liittyen, näitä oli yli puolet kirjoituksista. Sosiaalisesta itsetuntoon liittyviä kirjoituksia tytöt eivät kirjoittaneet ollenkaan. Kokonaisuudessaan voidaan kuitenkin sanoa, että leiri vaikutti tyttöjen ilmapuntari-itsetuntoon positiivisesti. Tärkeimmiksi ilmapuntari-itsetuntoon mahdollisesti vaikuttaviksi toiminnoiksi tyttöjen kirjoituksissa nousivat omasta itsestä huolehtimiseen, liikuntaan, kädentaitoihin ja rohkeuteen liittyvät toiminnot.</p>		
Asiasanat (avainsanat) Leiri, lapsi, itsetunto, perusitsetunto, ilmapuntari-itsetunto, onnistuminen, epäonnistuminen,		
Sivumäärä 80+5 liitettä (11 sivua)	Kieli Suomi	URN
Huomautus (huomautukset liitteistä)		
Ohjaavan opettajan nimi Pekka Penttinen		Opinnäytetyön toimeksiantaja Helsingin NNKY ry. /Debora-hanke

DESCRIPTION

 <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; margin: 0;">MAMK</div> <div style="font-size: 0.8em; margin: 0;">University of Applied Sciences</div> </div>		Date of the master's thesis 11.11.2016	
Author(s) Anu Rautama		Degree programme and option Master's degree in Civic Activities and Youth Work Master of Humanities	
Name of the master's thesis "It is a nice feeling when I succeeded!" - Evaluation reseach on Supertytöt-camp's effects on participants' self-esteem.			
Abstract <p>This thesis was a research and it was performed at the Supertytöt-camp in June 2016. There were 16 participants at the camp, aged between 9 and 13. The camp was organized by Debora -project of YWCA Helsinki. In this study I examined whether the camp had an effect on the girls' baseline self-esteem and on their barometric esteem. I also investigated which themes and activities at the camp are the ones that affect the self-esteem the most. The framework of this study was built on the theories of self esteem, measurement of self-esteem, theories of camp activities and evaluation research.</p> <p>Because the measurement of self-esteem and evaluation research both require triangulation, I employed both quantitative and qualitative methods in this study. The quantitative section consisted of self-esteem indicators, which measured changes in girls' baseline self-esteem during the camp. The indicators were based on Coopersmith's Self-esteem Inventory, aimed at comprehensive school children. The girls replied to the indicators at the beginning and at the end of the camp. The qualitative section consisted of writings, which the girls wrote daily about their successess and failures during the camp. Questionmaking is based on William James's idea that success and failure in the things that are important to oneself, are the only ones that have an effect on self esteem. The writings of the girls mapped changes in their barometric self-esteem during the camp. The writings also brought out the camp themes and activities that might affect self esteem.</p> <p>This study showed that the girls' baseline self-esteem on the whole did not change noticeably during the camp. However, there were indications about positive changes in emotional and physical self esteem. Especially the physical self esteem of older girls rose during the camp. Additionally, the social esteem of "camp novices" seemed to sink during the camp. The girls wrote a lot about their successes and failures, 209 writings in all. From all writings, three out of four were about successes. Every girl wrote more about her successes than her failures. More than half of the writings were related to performance self-esteem. The girls did not write anything related to social self-esteem. On the whole, one can however say that the camp affected the barometric self esteem positively. The most important themes and activities that may have an effect on barometric self esteem, according to the writings, seem to be the activities related to taking care of oneself, physical and manuals skills, and courage.</p>			
Subject headings, (keywords) Camp, children, self-esteem, baseline self-esteem, barometric self-esteem, success, failure,			
Pages 80+5 appendices (11 pages)	Language Finnish	URN	
Remarks, notes on appendices			
Tutor Pekka Penttinen		Master's thesis assigned by The YWCA of Helsinki/ Debora project	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	ITSETUNTO	4
2.1	Mikä on itsetunto?	4
2.2	Mistä itsetunto koostuu?	5
2.3	Itsetunnon kehittyminen	8
2.3.1	Yleinen määritelmä itsetunnon kehittymisestä	8
2.3.2	Itsetunnon kehittyminen vauvaiässä	9
2.3.3	Leikki-ikäisen itsetunnon kehittyminen.....	10
2.3.4	Alakoululaisen itsetunnon kehittyminen.....	12
2.4	Hyvän ja heikon itsetunnon ilmeneminen	15
2.5	Itsetunnon ylläpitäminen	18
2.6	Itsetunnon mittaaminen	19
2.6.1	Mittaamisen haasteita.....	19
2.6.2	Erilaisia itsetuntomittareita	21
3	LEIRITOIMINTA.....	23
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	27
4.1	Tutkimuksen näkökulma ja tutkimusongelmat.....	27
4.2	Tutkimuskohteen kuvaus	28
4.3	Tutkimusote	29
4.3.1	Arviointitutkimus tutkimusotteena	29
4.3.2	Arviointitutkimus tässä opinnäytetyössä	32
4.3.3	Itsetuntomittarin laadinta	34
4.3.4	Kirjoitustehtävän laadinta	37
4.3.5	Itsetuntomittarin ja kirjoitustehtävän testaus	37
4.4	Aineiston koonti.....	39
4.5	Aineiston analyysi	42
4.5.1	Mittarien analysointi	42
4.5.2	Kirjoitusten analysointi.....	44
4.5.3	Mittarien ja kirjoitusten analysointi suhteessa toisiinsa.....	47
5	TULOKSET	48
5.1	Leirin vaikutukset perusitsetuntoon.....	48
5.2	Leirin vaikutukset ilmapuntari-itsetuntoon.....	52

5.3	Ilmapuntari-itsetuntoon vaikuttavia toimintoja	55
5.3.1	Emotionaalinen itsetunto	55
5.3.2	Suoritusitsetunto	58
5.3.3	Sosiaalinen itsetunto	62
5.3.4	Fyysinen itsetunto	63
5.3.5	Ilmapuntari-itsetuntoon vaikuttavien toimintojen yhteenveto	64
5.4	Tutkimuksen osioiden tulosten yhteys toisiinsa	66
6	POHDINTA	68
6.1	Tutkimuksen arviointi.....	68
6.2	Tutkimuksesta saadun tiedon hyödyntäminen.....	72
	LÄHTEET	76

LIITTEET

1. Leirin ohjelma
2. Tutkimuslupalomake vanhemmille
3. Supertytöt-leirin tutkimuskysely 1
4. Supertytöt-leirin päivittäiset kirjoitukset (ohje)
5. Supertytöt-leirin tutkimuskysely 2

1 JOHDANTO

”Talouden kiristyessä on leirivuorokausia helppo vähentää. Tulevaisuuden haaste onkin se, miten perustella leirityön tarpeellisuutta kasvatuksen näkökulmasta. Leirityön ohentuessa saatamme menettää jotain, minkä tärkeyden näkee vasta sen menetettyään”. (Sakasti 2016.)

Tänä päivänä, säästöjen aikakaudella, kaivataan siis entistä enemmän perusteluja sille, miksi leiritoimintaa, perinteikästä ja merkityksellistä mutta myös usein melko kallista toimintamuotoa, kannattaa toteuttaa. Leiritoiminnalla on paljon tavoitteita, joihin pyritään ja joihin uskotaan toiminnan kautta päästävän; suvaitsevaisuuden lisääntyminen, itsenäisyyden vahvistuminen, itseluottamuksen kasvaminen jne. Toki näitä kaikkia leirillä tapahtuu, mutta mihin tieto perustuu? Leirin työntekijä, kasvatusalan ammattilainen, näkee varmasti näitä leirin vaikutuksia leiriläisiin, mutta tällöin on kyse ns. ”mutu”-tuntumasta. Leiritoiminnan vaikutuksia leiriläisiin ei kuitenkaan ole tutkittu juuri lainkaan. On siis olemassa todellinen tarve tutkimukselle, joka tekee näitä vaikutuksia näkyväksi. On tarve tutkimukselle, jonka tulosten kautta leiritoimintaa voitaisiin perustella kasvatuksen näkökulmasta entistä paremmin, taloudellisia argumentteja vastaan.

Lisäksi perusnuorisotyön, johon leiritoimintakin kuuluu, asema kokonaisuudessaan on heikentynyt. Perusnuorisotyöhön liittyvää tutkimusta tarvitaan siksi, että voitaisiin osoittaa sen olemassaolon mielekkyys ja tarkoituksenmukaisuus. Nuorisotyön aseman puolustaminen ja yhteiskunnallinen perustelu edellyttävät niin nuorisotyön tehtävien kuin tulostavoitteiden määrittelyä kuin tulosten ja vaikuttavuudenkin esittämistä. (Cederlöf 1999, 79-80)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on omalta osaltaan täyttää sitä vajetta, jota leiritoiminnan tutkimuksessa on. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Helsingin Nuorten Naisten Kristillisen Yhdistyksen (Helsingin NNKY:n) keväällä 2015 alkanut RAY:n tukema kolmivuotinen tyttötyön kehittämishanke Debora. Hankkeen tavoitteena on mm. tyttöjen itsetunnon ja turvataitojen vahvistaminen, tyttöjen osallisuuden ja vastuunkantamisen sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen (Helsingin NNKY 2015a.) Debora-hanke järjestää myös leiritoimintaa, ja hankkeen työntekijät toivoivat minulta opinnäytetyötä heidän leiritoimintansa vaikutusten arviointiin liittyen. Olin tästä toi-

veesta kovin innoissani. Itselläni on yli kahden vuosikymmenen kokemus leiritoiminnasta sekä rivityöntekijänä että koko leiritoiminnasta vastaavana, niin seurakunnissa kuin järjestöissäkin. Tämän vuoksi minulla on luonnollisesti itselläni se jo aiemmin mainittu ”mutu”-tuntuma siitä, millaisia vaikutuksia leirillä voi leiriläiseen olla. Iloitsin kovasti siitä, että opinnäytetyöni kautta pääsisin etsimään niitä tutkimuksellisia keinoja, joilla voisi todentaa leiritoiminnan mahdollisia vaikutuksia, joilla taas voisi mahdollisesti perustella leiritoiminnan merkitystä ja tarpeellisuutta.

Vaikutusten arvioinnin kohteeksi valikoitui Debora-hankkeen päätavoite, eli itsetunnon vahvistaminen. Opinnäytteeni on tutkimus, jonka tarkoituksena oli saada tietoa siitä, vaikuttaako Debora-hankkeen järjestämä Supertytöt -kesäleiri tyttöjen itsetuntoon. Supertytöt-leiri pidettiin Nuorisokeskus Marttisessa 13-17.6. 2016. Leirin ohjelmassa oli hyvin monipuolisesti otettu huomioon itsetunnon teema ja itsetunnon tukeminen. Tyttöjä osallistui leirille 16. He olivat iältään 9-13 -vuotiaita. Tytöt olivat valinneet Supertytöt-leirin helsinkiläisten leirinjärjestäjätahojen leirien joukosta, joten kyse ei siis ollut mitenkään valikoituneesta tyttöryhmästä. Kyseessä ei ollut siis ryhmä tyttöjä, joilla oletetaan olevan jotain kohennettavaa itsetunnon saralla, vaan ryhmä tavallisia, itsetunnoltaan hyvinkin erilaisia tyttöjä. Ohjaajia leirillä oli kolme, ja erinäisten käännteiden ansiosta olin itse leirin kolmas työntekijä, vaikkohan hankkeen työntekijä muuten olekaan.

Leiriläiset olivat alakouluikäisiä, ja tutkimusten mukaan juuri heidän ikäisillään itsetunnon kehittyminen on voimakkaimmillaan. Tämä tekee tutkimuksesta entistä tärkeämmän ja mielenkiintoisemman. Tutkimuksen tarkoitus oli tuottaa tietoa leiritoiminnan kehittämistä varten. Tutkimuksesta saadun tiedon avulla hankkeen työntekijät voivat pohtia leirikonseptinsa toimivuutta itsetunnon kehittymisen ja lisäämisen näkökulmasta. He voivat kehittää leirikonseptiaan entistä enemmän siihen suuntaan, että se tukisi leiriläisten itsetuntoa niin lyhyellä kuin pitkälläkin aikavälillä. Debora-hanke on kokonaisuudessaan kehittämishanke, joten leiritoiminnan kehittäminen on merkittävä osa hankkeen toteuttamista.

Debora-hankkeen kannalta sen toiminnan vaikutusten tutkiminen ja tulosten esittäminen on tärkeää siksi, että se voi viedä tätä tietoa eteenpäin myös hankkeen rahoittajalle RAY:lle. Vaikuttavuuden ja vaikutusten arvioinnin merkitys onkin yhdistyksissä viime vuosina lisääntynyt. Julkinen rahoitus ja erityisesti lisääntynyt hanketoiminta on lisän-

nyt yhdistysten tarvetta arviointiin. Rahoittajat haluavat rahoittamansa toiminnan olevan tavoitteellista ja sen onnistumista halutaan arvioida monin tavoin. (Rajahonka 2013, 9-10.)

Tämä tutkimus, joka tehtiin Debora-leirin vaikutusten arvioimiseksi, kuuluu arviointitutkimuksen kenttään ja sen alla vaikutusten tutkimisen maailmaan. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada selville, oliko Supertytöt-leirillä vaikutuksia leiriläisten perustietoon, eli itsetunnon pysyvämpään osaan ja ilmapuntari-itsetuntoon, eli vaihtelevampaan osaan itsetunnossa. Vaikutusten arviointi pyrkii osoittamaan tavoitteen mukaisen muutoksen tapahtumisen. Vaikutusten arvioinnissa oleellista on selvittää sekä lähtötilanne että lopputilanne. (Rajahonka 2013, 14.) Tämän selvityksen välineenä käytin kvantitatiivista menetelmää; strukturoitua mittaria, joka perustuu Coopersmithin alakouluikäisille luomaan itsetuntomittariin. Mittarit kartoittivat leiriläisten perustietoa. Tytöt vastasivat leirin alussa ja lopussa tähän itsetuntomittariin.

Arviointitutkimuksen luotettavuutta lisää tutkimuksen monimenetelmäisyys (Anttila 2006, 469.) Tämän vuoksi itsetuntomittareiden lisäksi hyödynsin tutkimuksessa myös kvalitatiivista menetelmää. Tytöt kirjoittivat vihkoihin heille tärkeitä asioita, joissa olivat leirin aikana onnistuneet/epäonnistuneet omasta mielestään. Tämän kirjoitustehtävän tytöt tekivät leirillä päivittäin. Kirjoituksista oli mahdollista tehdä päätelmiä siitä, miten leiri vaikutti leiriläisten ilmapuntari-itsetuntoon. Kirjoitusten kautta oli tarkoitus myös löytää niitä leirin toimintoja, jotka leirillä vaikuttavat itsetuntoon.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys koostuu itsetunnon, itsetunnon kehittymisen ja itsetunnon mittaamisen teoriasta. Lisäksi tutustutaan siihen, mitä leiritoiminnan teoria kertoo leirien vaikutuksista leiriläisiin. Mukaan mahtuu myös arviointitutkimuksen, vaikutusten ja vaikuttavuuden arvioinnin teoriaa.

2 ITSETUNTO

2.1 Mikä on itsetunto?

Tieteellisessä kirjallisuudessa käytetään melko harvoin itsetunnon käsitettä (Aho 1996, 10). Itsetuntoa kuvaava termistö on kuitenkin hyvin monimuotoinen. Termit itsearvostus, omanarvontunto, itseensä tyytyväisyys, itsensä hyväksyminen, itsekunnioitus jne. ovat merkitykseltään hyvin lähellä itsetunnon määritelmää, jopa samaa tarkoittavia termejä. Lähes kaikkien näiden termien kirjallisessa määrittelyssä kuitenkin ilmaistaan ajatus, että niillä tarkoitetaan ”yleistä arvioivaa asennetta itseä kohtaan”. (mm. Rosenberg 1965, 5, Jaari 2004, 32.)

Ihmisen minään liittyvä käsitteistö on myös kokonaisuudessaan hyvin sekava, samoin eri käsitteiden suhteet toisiinsa. Tutkijatkaan eivät ole löytäneet yhteisymmärrystä siitä, mitä persoonallisuus, minä, identiteetti, minäkäsitys, minäkuva, itsearvostus, itsevarmuus, itsensä tiedostaminen, itseluottamus ja itsetunto tarkoittavat ja ovatko ne eri käsitteitä vai toistensa synonyymejä (Aho & Laine 2004, 16).

Tutkijoiden monimuotoisista päätelmistä voidaan kuitenkin muodostaa jonkinlainen kokonaiskuva siitä, miten itsetunto sijoittuu suhteessa ihmisen minään, minäkuvaan ja minäkäsitykseen. Ihmisen persoonallisuus on kokonaiskuva ihmisestä, siihen liittyvät hänelle tunnusomaiset ja hänen suhteellisen pysyvät piirteensä. Kaiken tämän ydin on ihmisen minä. (Aho & Laine 2004, 17.) Minäkäsitys ja minäkuva taas tarkoittavat useiden tutkijoiden määritelmissä likimain samaa asiaa, vaikka kritiikkiäkin tätä päätelmää kohtaan esiintyy (Jaari 2004, 29-30; Aho 1996, 9). Minäkäsitys eli minäkuva on ihmisen itsensä tiedostama kokonaisnäkemys itsestään, eli millaisena hän itseään pitää taustaltaan, asenteiltaan, ulkonäöltään, arvoiltaan, ominaisuuksiltaan ja tunteiltaan; se on eräänlaista asennoitumista itseensä. Jos minällä tarkoitetaan niitä ominaisuuksia, joita ihmisellä todellisuudessa on, minäkäsitys on usein ihmisillä eri asia kuin minä. Minä sisältää tiedostamattomia ja jopa torjuttuja alueita, minäkäsitys taas ei. (Aho & Laine 2004, 18; Aho 1996, 9.) Pelkistetyimmillään minäkäsitys vastaa kysymykseen, ”millainen olen” (Jaari 2004, 30).

Minäkäsitys (-kuva) ja itsetunto ovat termejä, joita tieteellisessä kirjallisuudessa käytetään myös usein korvaamaan toisiaan, vaikka teoreettisesti niiden sisällössä onkin eroavuuksia (Jaari 2004, 29-39). Käsitteet ovat kuitenkin siinä määrin päällekkäisiä, että useimmat tutkimustulokset ja lainmukaisuudet pätevät kummassakin ilmiössä (Aho & Laine 2004, 23). Toiset tutkijat esimerkiksi pitävät itsetuntoa minäkäsityksen evaluatiivisena ulottuvuutena (Aho 1996, 10). Ihmisen omaa itseään, olemistaan, ja toimintaansa koskevien arvioiden synteessä syntyy kokemus itsestä toimijana. Tämä liittyy oman arvon mieltämiseen ja siihen, miten tyytyväinen ihminen on itseensä. Tätä kokemusta on kutsuttu niin yleiseksi minäkäsitykseksi, globaaliksi itsearvostukseksi kuin itsetunnoiksi. (Scheinin 1990, 84; Rosenberg 1965; Jaari 2004, 31.) Itsetunto vastaakin useimmissa teorioissa pohjimmiltaan kysymykseen ”miten suhtaudun itseeni tai miten arvostan itseäni” (Jaari 2004, 30). Ihmisen itsetunnon tärkein prosessi liittyy siihen, millaiseksi hän kokee oman arvonsa ja merkityksensä. Tämän lisäksi itsetunnossa korostuu itsensä tuntemus ja myös itsensä tiedostaminen. Itsetuntoon liittyy itsearviointin lisäksi tunnetasolla voimakkaat subjektiiviset kokemukset, kun taas minäkäsityksessä arvioinnissa pyritään tietynlaiseen objektiivisuuteen. (Aho & Laine 2004, 20.)

Robert Reasoner on todennut, että itsetunnon käsite on vaikea määritellä, mutta määritelmä on selkeytymässä. Yksi hänen mukaansa laajimmin hyväksytyistä itsetunnon määritelmistä on seuraava: ”Self esteem is the experience of being capable of managing life’s challenges and feeling worthy of happiness” eli itsetunto on kokemus siitä, että on kykenevä selviytymään elämän haasteista ja tunnetta siitä, että on onnellisuuden arvoinen. (Aho & Laine 2004, 20.) Itsetunnon käsite jää määrittelyistä huolimatta kovin epämääräiseksi, ja sellainenhan ihmisen kokemus omasta itsestään, omasta arvostaan, hyvydestään, huonoudestaan onkin; ellei se ole epämääräinen niin vaihteleva ainakin (Sinkkonen 2008, 172).

2.2 Mistä itsetunto koostuu?

Kuten jo aiemmin on mainittu, minäkäsitys ja itsetunto ovat, elleivät samaa tarkoittavia termejä, niin ainakin hyvin läheisessä suhteessa toisiinsa. Jotta itsetuntoa pystytään tarkastelemaan luotettavasti, on otettava huomioon minäkäsityksen kaikki kolme osa-aluetta. Ensimmäinen osa-alue on todellinen minäkäsitys, joka kuvaa sitä, millaisena ihminen itseään pitää. Toinen osa-alue on ihanneminäkäsitys, joka kuvaa sitä, millainen ihminen haluaisi olla. Kolmas osa-alue on normatiivinen minäkäsitys, joka kuvaa sitä,

millaisena ihmisen mielestä muut häntä pitävät ja mitä häneltä odottavat. (Aho 1996, 15; Jaari 2004, 30; Aho & Laine 2004, 19.)

Itsetunto heijastaa havaittua eroa ihanneminän ja todellisen minäkäsityksen välillä. Ihmisen itsetunto on todennäköisesti sitä heikompi, mitä suurempi ero ihanneminän ja todellisen minän välillä on. Lahjakkaallakin ihmisellä voi olla heikko itsetunto, jos hän kokee, ettei hänen osaamisensa ole riittävän hyvä juuri hänen itsensä arvostamallaan alueella. Hänen odotuksensa saattavat ylittää myös hänen todellisen osaamisensa tason. (Jaari 2007, 76-77; Jaari 2004, 31.) Tasapainoa eri osa-alueiden välillä voidaan pitää ihannetilana. (Rosenberg 1986, 44-45; Aho 1996, 16; Vilkkö-Riihelä 1999, 502.) William James, yksi merkittävimmistä itsetuntoteoreetikoista, määritteli 1890 itsetunnon muodostuvan onnistumisten ja asetettujen tavoitteiden välisestä suhteesta

$$\text{Itsetunto} = \frac{\text{Onnistuminen}}{\text{Tavoitteet}}$$

Lisäksi James oli sitä mieltä, että itsetunto riippuu kokonaan siitä, millaisia haluamme olla ja mitä haluamme tehdä; eli niistä asioista joita pidämme tärkeinä, sekä meidän onnistumistamme ja epäonnistumisistamme näissä. (James 1984, 160, 164, 168.)

Minäkäsityksen ja samalla myös itsetunnon ulottuvuudet voidaan jakaa vielä erillisiin osa-alueisiin. Suoritusitsetunto tarkoittaa ihmisen luottamusta omiin kykyihinsä, selviytymiseensä sekä osaamiseensa. Se kattaa käsityksemme kyvyistämme ja älykkyydestämme. Suoritusitsetuntoon kuuluu oman tavoitetason asettamista ja myös itsen vertailua muihin ihmisiin. Sosiaalinen itsetunto koostuu niistä käsityksistä, joita ihmisillä on omasta asemastaan ja roolistaan erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä. Emotionaalinen itsetunto taas sisältää ihmisen käsityksiä hänen omasta henkisestä olemuksestaan, tunteistaan, ja luonteestaan. Fyysiseen itsetuntoon kuuluu ihmisen käsitys omasta ulkonäöstään, kehostaan, terveydestään sekä motorisista taidoistaan. Lapsilla ja nuorilla on omana itsetunnon piirteenään myös vanhempiin liittyvä itsetunto. Hyvä itsetunto ilmenee tällä alueella varmuutena siitä, että vanhemmat rakastavat häntä, hän on vanhemmilleen tärkeä ja että vanhemmilla on hauskaa hänen kanssaan. (Aho 1996, 18; Aho & Laine 2004, 19; Jaari 2004, 31; Keltikangas-Järvinen 2010, 26-27; Scheinin 1990, 82-83; Vilkkö –Riihelä 1999, 502-503.)

Itsetunnosta puhutaan valitettavan usein hyvin yksiulotteisena ominaisuutena; itsetunto on jotain, jota on vähän tai paljon, itsetunto on hyvä tai huono. Itsetunto ei kuitenkaan ole yksi ominaisuus vaan sillä on monia ulottuvuuksia, kuten edellä tuli ilmi. Hyvä itsetunto voi muodostua näiden ulottuvuuksien kautta monella tavalla. Yhden alueen heikkoutta voi tasapainottaa toisen alueen vahvuus. Voidaan myös todeta, että kenelläkään ihmisellä ei ole täysin huonoa itsetuntoa, vaan jokaisella on ripaus itseluottamusta jollain osa-alueella. Toisaalta, täydellisen hyvää itsetuntoa ei voi olla kenelläkään; se ei olisi enää inhimillistä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 26-28.)

Itsetuntoa on usein kirjallisuudessa käsitelty saavutettuna tasona. Itsetunto kuitenkin vaihtelee hetken ja tilanteen mukaan, se nousee ja laskee kuin ilmapuntari (James 1984, 165). Itsetunnon määrä voi vaihdella paljonkin ilman, että vaihtelua katsotaan itsetunnon puutteeksi tai häiriöksi. Ihmisellä voi olla vaihtelua itsetunnon eri osa-alueilla. Osaamisestaan varma saattaa olla epävarma siitä onko hän pidetty jne. Itsetunto voi myös vaihdella eri aikoina, jopa päivittäin. Hetkelliset itsetunnon vaihtelut ovat usein seurausta asiaan liittyvistä viimeisimmistä kokemuksista. Se miten helposti tai voimakkaasti itsetunto vaihtelee, on yksilöllistä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 30-31; Sinkkonen 2008, 173.) Tämän itsetunnon vaihtelevan osan, ilmapuntari-itsetunnon, lisäksi puhutaan myös perusitsetunnosta. Perusitsetunto on suhteellisen vakaa ja se sisältää ihmisen pohjimmaisen käsityksen omasta arvostaan ja perusvarmuuden siitä, että on toisten ihmisten hyväksymä. (Jaari 2004, 33-34.) Perusitsetunto ja ilmapuntari-itsetunto voivat toimia tosistaan riippumattomina, mutta yleensä niillä on kiinteä vuorovaikutus (Keltikangas-Järvinen 2010, 30-31).

Itsetunto voidaan jakaa myös julkiseen ja yksityiseen itsetuntoon. Yksityinen itsetunto on ihmisen varsinainen itsetunto; se koostuu siitä mitä ihminen mielessään ajattelee ja miten hyvä hän on omasta mielestään. Julkinen itsetunto muodostuu siitä, mitä ihminen käytöksellään ja usein myös psykologisissa testeissä ilmaisee ja myös siitä, mitä hän muille ihmisille itsestään kertoo. Yksityinen ja julkinen itsetunto eivät ole koskaan aivan sama asia. Ihminen ei koskaan kerro itsestään kaikkea sitä mitä ajattelee. (Keltikangas-Järvinen 2010, 25.) Tasapainoisen ihmisen julkinen ja yksityinen itsetunto eivät ole kaukana toisistaan. Hänellä ei ole tarvetta antaa itsestään aivan eri kuvaa kuin kokee olevansa. (Vilkko-Riihelä 1999, 578.) Julkisen ja yksityisen itsetunnon ero voi kuitenkin

kin olla suuri. Ihminen saattaa esim. piilottaa sisäisen epävarmuuden julkisen itsevarmuuden alle, ja näin ollen hänen itsetuntoaan on kanssaihminen hyvin vaikeaa arvioida oikein. (Keltikangas-Järvinen 2010, 25.)

Erilaisia itsetuntomalleja on kehitetty monia. Michele Borban ja Robert Reasonerin mukaan terve itsetunto rakentuu viidestä tukipylvästä. Nämä osa-alueet ovat turvallisuus, itsensä tiedostaminen, yhteenkuuluvuus (eli liittyminen), tavoitetietoisuus ja pätevyys. (Aho & Laine 2004, 22-23; Aho 1996, 59-86; Jaari 2007, 81.) Brandenin itsetuntomalli perustuu hänen kolmenkymmenen vuoden tutkimusten jälkeen tunnistamaansa kuuteen osa-alueeseen, joista itsetunto rakentuu. Nämä osa-alueet ovat tiedostettu eläminen, itsensä hyväksyminen, vastuullisuus, itseensä luottaminen, päämäärä- ja tavoitetietoisuus ja persoonallinen rehellisyys. (Heikkilä & Heikkilä 2005, 131-136.)

Cacciatore, Kortenieniemi-Poikela ja Huovinen (2008, 148) puhuvat itsetunnon kahdeksikko-mallista. Se on hyvin käytännönläheinen ja sen kuvaa itsetunnon rakenteen yksinkertaisena ja selkeänä. Itsetunnon kahdeksikon osa-alueet ovat näkemys omasta merkityksestä, käsitys omasta kehosta, käsitys oman reviirin rajoista, käsitys ympäristön turvallisuudesta, mielikuva sukupuoliroolista, käsitys seksuaalisuudesta, käsitys aggressiosta ja mielikuva omasta elämänsäkaaresta. (Cacciatore ym. 2008, 148-251.) Ojanen itsetuntomallissa itsetunto koostuu kolmesta osa-alueesta: Ensimmäinen on minätietoisuus, joka kuvaa oman olemassaolon havaitsemista (”olen läsnä”). Toinen osa-alue on itsearvostus eli miten arvokkaana yksilö itseään pitää (”olen arvokas”). Kolmas osa-alue on itsetuntemus, joka kuvaa yksilön tietoisuutta heikkouksistaan ja vahvuuksistaan (”tunnen itseni”). (Ojanen 1996, 41-42.)

2.3 Itsetunnon kehittyminen

2.3.1 Yleinen määritelmä itsetunnon kehittymisestä

Minäkäsityksen ja itsetunnon kehittymisestä on esitetty monia tosistaan poikkeavia näkemyksiä. Teoriat eroavat toistaan esimerkiksi siinä, miten paljon niissä painotetaan sosiaalisten vuorovaikutustekijöiden merkitystä, missä määrin ihmisen omien sisäisten tekijöiden, kuten perintönä saatujen ominaisuuksien merkitystä ja missä määrin taas tavoitteiden ja tarkoitusten merkitystä. Uusimman tiedon mukaan minäkäsitys ja itsetunto

ovat opittuja asioita. Ne kehittyvät ihmisen saamien palautteiden ja aikaisempien kokemusten perusteella. (Aho & Laine 2004, 24.)

Aho & Laine (2004, 25) ovat esittäneet seuraavanlaisen perusmallin itsetunnon kehittymisestä:

- 1) Ihminen toimii
- 2) Se virittää hänessä tietyt odotukset muiden reaktioista
- 3) Niinpä hän havainnoi muita
- 4) Toiset ihmiset tekevät arvion ja johtopäätökset ko. ihmisen käyttäytymisestä.
- 5) He antavat hänelle palautetta joko verbaalisesti tai nonverbaalisesti
- 6) Ihminen vertaa saamansa palautetta omaan minäkäsitykseensä
- 7) Sen jälkeen hän tulkitsee palautteen ja ottaa sen vastaan riippuen siitä, miten tärkeänä hän pitää informaatiota, minkälaista palaute on ja kuinka motivoitunut hän on sen vastaanottamiseen.
- 8) Lopuksi hän tämän palautteen avulla jäsentää, kehittää ja muuttaa minäkäsitystään ja itsetuntoaan, eli liittää tiedon aikaisempaan.

Itsetunnon kehittyminen ja vahvistuminen on syklimäinen prosessi. Turvallisuuden tunne, itsensä tiedostaminen ja liittyminen muihin ihmisiin ovat välttämättömiä itsetunnon kehittymiselle. Kun yksilön minäkäsitys tulee tarkemmaksi ja vahvistuu, sekä tietoisuus omasta roolista ja asemasta selkiytyy, ei itsetunto ole enää riippuvainen ulkoisista tekijöistä. Itsetunto määräytyy nyt sisältäpäin ja yksilö tiedostaa oman arvonsa ja saavutuksensa ilman ulkoista hyväksyntää. (Aho 1996, 87; Jaari 2004, 32.)

2.3.2 Itsetunnon kehittyminen vauvaiässä

Pienen lapsen käsitys omasta itsestään alkaa muodostua jo vauvaiästä lähtien; siitä miten häntä vauvana kosketetaan, miten hänet otetaan syliin. Nämä fyysiset kokemukset ovat itsetunnon ydin ja liittyvät siihen, miten hyväksi tai huonoksi oma ruumis koetaan. Kun aikuinen haluaa pitää vauvaa sylissään, se kertoo vauvalle siitä, että hän ja hänen läheisyytensä on muille ihmisille tärkeää. (Jaari 2007, 79; Sinkkonen 2008, 174.) Fyysisten kokemusten lisäksi vauvan itsetunnon ydin on vauvan ja vanhempien välisessä tunnesuhteessa. Yksi keskeisimmistä itsetuntoa tukevista elementeistä on se, että vauva

tuntee itsensä hyväksytyksi ja rakastetuksi. (Aho & Laine 2004, 25.) Kun vauvan kanssa seurustellaan, hänen itsetuntonsa vahvistuu (Cacciatore ym. 2008, 261).

Turvallinen kuva hoitajasta on tärkeää itsetunnon kehittymisen kannalta. Perusturvallisuus alkaa muodostua heti lapsen synnyttyä. Kun vauvalla on paha olo, hän itkee ja aikuinen tulee hoitamaan. Lapsi kokee olonsa hyväksi ja turvalliseksi. Hoidon säännönmukaisuus on turvallisuudentunteen kehittymisen kannalta tärkeää. (Viljamaa 2008, 32-33.) Kun lapsen itkuun vastataan hoitamalla häntä, lapsi saa myös ensimmäisiä kokemuksia siitä, että hän voi hallita itseensä liittyviä asioita ja vaikuttaa omaan elämäänsä. Kaiken kaikkiaan vauvan tulee saada ensimmäisen ikävuoden aikana riittävästi hoivaa, niin että hänelle alkaa kehittyä tunne omasta tärkeydestään ja arvostaan. Lisäksi kun lapsi oppii luottamaan muiden hoivaan, hän oppii luottamaan myös itseensä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 126, 128.)

Varhainen vuorovaikutus on siis itsetunnon kehityksen kannalta erittäin tärkeää. Ihmisen itsetunnon kehitys on kuitenkin pitkä prosessi ja sisältää monenlaisia vaiheita, joten mikään ikävaihe ei ole yksinään niin ratkaiseva, että siinä sattuneet vauriot olisivat myöhemmin täysin ylipääsemättömiä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 130.)

2.3.3 Leikki-ikäisen itsetunnon kehittyminen

Leikki-ikäinen lapsi, 2-6-vuotias, haluaa tulla kuuluksi ja nähdyksi. Hän tarvitsee ihas-telua eikä tämän ikäistä voi koskaan kehua liikaa. Pieni lapsi kokee olevansa huono, jos tulee usein takaiskuja ja moitetta. (Cacciatore ym. 2008, 262.) On siis tärkeää, miten muut ihmiset suhtautuvat leikki-ikäisen osaamiseen ja tekemisiin. Itsetunnon kehitymisessä osaamisella ja suoriutumisella on suuri merkitys. Pienen lapsen taidot kehittyvät nopeasti ja hänen pitää saada tuntea osaamisen riemua ja kuulla positiivista palautetta suorituksistaan. (Keltikangas-Järvinen 2010, 133-134.)

Itsetunnon kehittämisessä merkittävässä osassa on peilisuhde. Peilisuhde tarkoittaa sitä, että lapsi peilaa itseään ja osaamistaan huoltajiensa reaktioista. Lapsi ottaa huoltajien antamasta palautteesta eli ”peilistä” negatiivisia ja positiivisia asioita ja liittää ne itseensä. Lapsen minäkuva rakentuu omista havainnoista sekä siitä, että peilissä kerrotaan lapselle, millainen hän on. Lapsen itsetunto muotoutuu taas siitä, kun hänelle kerrotaan, onko se, millainen hän on, hyvää vai huonoa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 153.)

Peilisuhteen lisäksi itsetunnon kehittymisessä tärkeä rooli on samastumisella. Lapsi kuvittelee itselleen ihailemansa hahmon tai ihmisen ominaisuuksia ja omaksuu tämän mielipiteitä. Kun hän omasta mielestään onnistuu olemaan mahdollisimman paljon ihailemansa kohteen kaltainen, hän kokee myös olevansa taitavampi ja viisaampi kuin hän todellisuudessa onkaan. Samalla hänen itseluottamuksensa ja itsetuntonsa kasvavat. (Keltikangas-Järvinen 2010, 156.)

Merkittävä itsetuntoon vaikuttava lapsen kehitysvaihe on se, kun hän opettelee käsittelemään omia tunteitaan ja oppii vähitellen hallitsemaan niitä. Tämä vaihe kestää pitkään ja onnistumisia saavutetaan asteittain. Ihan pieni lapsi on tunteiden ilmaisussa ulkomaailman armoilla; hän alkaa nauraa, kun näkee jotain hassua, itkee kun joku pelottaa. Lapsi oppii kuitenkin kasvaessaan reagoimaan tapahtumiin ja ärsykkeisiin niin kuin hän itse haluaa. Hän oppii hallitsemaan tunteitaan, mikä osaltaan lisää itseluottamusta. Kyky hallita tunteita antaa myös ihmiselle mm. mahdollisuuden käsitellä pettymyksiä niin, ettei jokainen epäonnistuminen ole vaaraksi itsetunnolle. (Keltikangas-Järvinen 2010, 136-137.)

Itsetunnon rakentumisessa tärkeää on myös yliminän kehittyminen. Tämä tapahtuu ennen kouluikää. Yliminä koostuu ihmisen ihanteista sekä eettisistä ja moraalisisista normeista. Yliminä asettaa tavoitteita ja pitää yllä vaatimustasoa, sekä tuottaa häpeän- ja syyllisyyden tunteita. Yliminällä on itsetunnon kannalta merkitystä silloin, kun se on liian ankara. Jos vedotaan liiaksi lapsen omaan velvollisuudentuntoon tai jätetään hänet selviytymään liian aikaisin yksin ja syyllistetään häntä sitten tapahtuneista virheistä, hänelle voi kehittyä tällainen ankara yliminä. Liian ankara yliminä asettaa liian korkean tavoitetasoa; lapsi ei yllä näihin vaativiin tavoitteisiin ja kokee itsensä epäonnistuneeksi. Hyvän itsetunnon edellyttämä tyytyväisyys jää tällöin kokematta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 157-158.)

Vauvan itsetunnon kehittymisen pohjana mainittiin turvallisuuden kokeminen. Turvallisuuden tunne on tärkeää myös leikki-ikäiselle. Turvallisuuden tunne vahvistuu, kun lapsella on mahdollisuus turvalliseen vuorovaikutukseen, tunteidensa ja ajatustensa jakamiseen ja kokemukseen tulla hyväksytyksi sellaisena kuin on (Mattila 2011, 73). Lapsen tasapainoinen psyykkinen kehitys vaatii myös turvalliset rajat (Vilkko-Riihelä 1999, 196). Jos vanhemmat ohjaavat lapsiaan, antavat sopivasti vastuuta mutta asettavat samalla selvät rajat käyttäytymiselle, he kasvattavat lapsiaan luottamaan itseensä

(Aho & Laine 2004, 39). Tutkimusten mukaan selvien rajojen asettaminen vahvistaa lapsen itsetuntoa ja lisää kykyä selvitä ennalta arvaamattomista tilanteista. Syynä tähän on todennäköisesti se, että kun lapsi näkee mitä hänen toimistaan kulloinkin seuraa, hän osaa myöhemminkin ennakoida tilanteen lopputuloksen paremmin. Tämä lisää itsevarmuutta ja kehittää itsetuntoa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 146, 148.)

Kun lapsi alkaa tiedostaa itseään monipuolisemmin, pystyy arvioimaan itseään, alkaa verrata itseään muihin, kokemaan voimantunteita vaihtelevasti sen mukaan onnistuuko vai epäonnistuuko hän, hänen minäkäsityksensä ja itsetuntonsa kehittyminen on alkanut. Lapsi alkaa vuorovaikutuksen avulla rakentaa kuvaa itsestään. (Aho & Laine 2004, 25.)

2.3.4 Alakoululaisen itsetunnon kehittyminen

Itsetunto kehittyy kaikkein voimakkaaimmin 6-13-vuoden iässä (Aho & Laine 2004, 25). Syy voimakkaaseen kehittymiseen on ensinnäkin siinä, että tämän ikäinen lapsi on kehityopsykologisesti siinä vaiheessa, että hänen havainto- ja arviointikykyänsä kehittyvät voimakkaasti. Hänestä tulee itsensä suhteen realistisempi, koska hän pystyy arvioimaan itseään. Toiseksi lapsen elinpiiri laajenee tässä iässä enemmän kodin ulkopuolelle ja hänelle tulee esim. koulun kautta enemmän vertailukohtia. Testaamalla omaa pätevyyttään, vertaamalla itseään muihin, lapsi rakentaa omaa identiteettiään. Kolmanneksi lapselle osoitetaan koulussa päivittäin, suoraan ja välillisesti, millainen hän on. Hän saa paljon palautetta käyttäytymisestään. Neljäs syy siihen, miksi itsetunto kehittyy juuri tässä iässä, on siinä, että lapselle suhteet opettajiin, ohjaajiin ja kavereihin ovat todella tärkeitä; hän viettää näiden kanssa usein enemmän aikaa kuin vanhempiensa kanssa. (Aho 1996, 28-29.) Leikki-ikäisen lapsen itsetunnon kehittymisen kohdalla puhuttiin peilisuhteesta vanhempiin. Kouluiässä lapselle vanhempien lisäksi tärkeitä peilejä ovat juuri lapsiryhmä, koulu, kaverit, oma jengi (Jarasto & Sinervo 1998, 60). Opettajilla ja tovereilla on merkittävä rooli lapsen itsetunnon kehityksessä (Aho & Laine 2004, 40).

Kansainvälisten ja kotimaisten tutkimusten mukaan minäkäsityksen kehittämisessä on havaittavissa joitain varsin selviä lainmukaisuuksia. Laajojen kotimaisten seurantatutkimusten perusteella voidaan tarkastella minäkäsityksen ja itsetunnon muuttumista ja kehittymistä ikävaiheittain. Lapset ovat kuitenkin aina yksilöitä, joten ikärajat ovat vain viitteellisiä. (Aho & Laine 2004, 26.)

Tutkimusten mukaan lapsi on melko vahva itsetunnoltaan tullessaan kouluun. (Aho 1996, 30). Hän rakentaa jatkuvasti minäkäsitystään kaikesta kuulemastaan ja näkemästään. Vaikka vanhempien vaikutus minäkäsitykseen ja itsetuntoon on vielä tässä vaiheessa merkittävässä roolissa, lapsi vertailee itseään muihin lapsiin ja tämä aiheuttaa sen, että itsetunto heikkenee selvästi ensimmäisenä kouluvuonna. Yleisesti ottaen 7-vuotiaalle on helppoa arvioida fyysisiä ominaisuuksiaan, mutta psyykkisten ominaisuuksien arviointi on haastavaa. 7-vuotias usein yleistää yhden positiivisen tai negatiivisen ominaisuutensa muillekin osa-alueille. Sosiaalinen minäkuva näyttäisi olevan tutkimusten mukaan 7-vuotiaan vahvin alue. (Aho 1990, 111; Aho & Laine 2004, 26).

Toisena kouluvuonna, 8-vuotiaana, itsetunto laskee edelleen. 8-vuotias on kiinnostunut ihmisistä ja haluaa täyttää ne vaatimukset joita muut hänelle asettavat. Kuitenkin hän asettaa helposti itselleen liian korkeita vaatimuksia ja vertaa samalla omia saavutuksiaan muiden saavutuksiin. Epäonnistumiset voivat johtaa alemmuudentunteeseen ja vähitellen itsetunnon heikkenemiseen. Toisena kouluvuonna lapsen suoritusminäkuva näyttää heikkenevän eniten. Kokonaisuutena 8-vuotias kuitenkin asennoituu itseensä melko positiivisesti. (Aho 1990, 111; Aho & Laine 2004, 26-27.)

9-vuotias asettaa itselleen korkeita tavoitteita ja kaipaa hyväksyntää. Hän kykenee jo melko tarkkoihin itsearviointeihin. Epäonnistumiset ja onnistumiset muokkaavat kuitenkin hänen käsitystä itsestään. 9-vuotias on usein hyvin aloitekykyinen, joten sillä, että häntä kannustetaan aloitteellisuuteen ja loppuun suorittamiseen, on todennäköisesti myönteisiä vaikutuksia hänen itsetuntoonsa. Itsetunto ei kolmannen kouluvuoden aikana heikkene suuresti, vaan pysyy melko stabiilina. Suoritusminäkuva on edelleen heikoin ja sosiaalinen vahvin minäkuva-alue. (Aho 1990, 111; Aho 1996, 30; Aho & Laine 2004, 27.)

10-vuotias useimmiten suhtautuu itseensä jo varsin realistisesti. Tässä iässä ihanneminä erottuu reaalinäminäkuvasta. 10-vuotias lapsi analysoi tarkasti sekä omia että toisten tunteita ja käyttäytymistä. Ystävyssuhteet ovat jo melko kiinteitä ja itsetunnon tarkentamiselle sillä on tärkeä merkitys. Vanhempien merkitys minäkäsityksen muotoutumisessa vähenee. Itsetunto heikkenee rajusti neljäntenä kouluvuotena. Itseensä negatiivisesti suhtautuvia lapsia on jo yli 20% lapsista. Alkavaa murrosikää enteilee se, että fyysinen minäkuva on heikoin minäkuva-alue, tytöillä heikompi kuin pojilla. (Aho 1993, 59-60,123; Aho & Laine 2004, 27-28.)

11-vuotiaan lapsen kehityksessä tapahtuu suuria muutoksia. Oman identiteetin etsiminen alkaa ja samalla ongelmaksi saattaa muodostua riippumattomuuden saavuttaminen. 11-vuotias haluaa itseään kohdeltavan välillä lapsena, välillä aikuisena. Hän haluaa, että vanhemmat hyväksyvät hänet, mutta hän haluaa myös kavereiden arvostusta. Tämän ikäisen lapsen itsetunto on melko heikko ja se heikkenee entisestään. Itsetunnon pohjalukemat saavutetaan usein viidennen luokan keväällä. Fyysinen minäkuva on edelleen heikko, mutta myös sosiaalinen minäkuva heikkenee vahvasti. (Aho 1993, 60, 124; Aho & Laine 2004, 28.)

12-13 vuotias on jo ohittamassa aiemman vaikeahkon kehitysvaiheen. On kuitenkin muistettava, että lasten yksilölliset erot voivat tässä iässä kuitenkin olla suuria, joten esim. fyysiset eroavaisuudet voivat vaikuttaa itsetuntoon vahvasti. 12-vuotias on hyvin tietoinen omista puutteistaan, hän tarkistaa minäkuvansa tovereittensa avulla ja osaa myös ennakoida toimintansa seurauksia. Näillä keinoilla hän voi ihmissuhteissaan välttää itsetuntoa heikentäviltä konfliktitilanteilta. Tässä iässä lasten itsetunto on jo melko jäsentynyt ja selvästi vakiintumassa. Tyttöjen itsetunto heikkenee vielä kuudennellakin luokalla, mutta poikien itsetunto alkaa pysyä jo vakiona. Tämän ikäisistä lapsista kuitenkin n. 30% kärsii vaikeista itsetunto-ongelmista. (Aho 1993, 60,124; Aho & Laine 2004, 28-29.)

Vanhempien ja kodin merkitys lapsen itsetunnon kehittymiseen ei lakkaa tässä vaiheessa, vaikka vanhempienkin merkitys tietyllä tapaa vähenee tai ainakin muuttuu. Itsetunnon kannalta on tärkeää se, millainen perheen sisäinen vuorovaikutus on ja koeekeko lapsi olevansa hyväksytty ja arvostettu perhepiirissä. Lapsen vahvan itsetunnon kehittymisen kannalta tärkeää on vanhempien antama kannustus, rohkaisu ja monipuolinen vuorovaikutus. (Aho & Laine 2004, 39; Aho 1996, 38.) Kiitokset, moitteet, ihailu ja pilkka vaikuttavat voimakkaasti kehittyvään oman minän kokemiseen ja itsetuntoon. Lapsi kaipaa hyvien ominaisuuksien korostamista, myös väärästä teosta tuomitsemisen yhteydessä. (Cacciatore ym. 2008, 261.)

Kun perheen arkinen elämä ja yhdessäolo tuntuu hyvältä, niin suunta on oikea. Perheessä voi olla kuitenkin haastaviakin hetkiä ja aikakausia, jolloin lapsi voi jäädä vähemmälle huomiolle. Kyseessä ei ole useinkaan korvaamaton haitta, paremman ajan koittaessa asian voi korjata tarjoamalla lapselle huomiota, yhdessä iloitsemisen hetkiä, kuuntelua ja kannustusta. (Cacciatore ym. 2008, 46-47.)

2.4 Hyvän ja heikon itsetunnon ilmeneminen

Hyvään itsetuntoon liittyy selkeä mielikuva itsestä suunnilleen sellaisena kuin on. Se tarkoittaa, että hyväksyy omat taitonsa ja puutteensa eli viihtyy omissa nahoissaan. Puutteiden hyväksyminen ei kuitenkaan tarkoita, että alistuisi siihen, ettei voi muuttua ja kasvaa. Jos on valmis näkemään ne alueet, joilla itsessä on kehittymisen varaa, ihminen kykenee paremmin myös kehittymään haluamaansa suuntaan. (Jarasto & Sinervo 1998, 59.) Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, ei myöskään juutu itsesääliin ja omien huonojen puolten korostamiseen. (Vilkko-Riihelä 1999, 577.) Vahva itsetunto helpottaa myös silloin kun epäonnistuu; se että tekee jonkin asian väärin tai huonosti, ei tarkoita, että on huono. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17-22.)

Hyvä itsetunto on sitä, että näkee oman elämänsä arvokkaana ja ainutlaatuisena. Hyvä itsetunto on myös ymmärrystä siitä, että on tärkeä ihan omana itsenään, ilman että tarvitsee ylittää erityisiin suorituksiin. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17-22.) Hyvä itsetunto kertoo tunteesta, että ihminen kokee olevansa ”tarpeeksi hyvä”. Hän tiedostaa, että hän on arvokas ilman, että tarvitsisi erityistä kunnioitusta muilta tai hänellä olisi tarvetta kokea itsensä paremmaksi kuin muut. (Jaari 2007, 86.) Hyvä itsetunto on myös sitä, ettei anna loukata itseään vaan puolustautuu ja pitää oikeuksistaan kiinni. (Keltikangas-Järvinen 2010, 18.)

Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, tekee itsenäisesti omaa elämäänsä koskevat ratkaisut ja kokee voivansa vaikuttaa elämäänsä näillä ratkaisuillaan. (Vilkko-Riihelä 1999, 577.) Hyvä itsetunto näkyy myös riippumattomuutena muiden mielipiteistä päätöksenteossa, kuitenkin niin, ettei loukkaa toisia. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17-22.) Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, pystyy myös arvostamaan muita ja pystyy antamaan heille tunnustusta. Hän ei myöskään koe muita ja muiden osaamista uhkana itselleen. (Vilkko-Riihelä 1999, 577; Keltikangas-Järvinen 2010, 17-22.)

Miten hyvä itsetunto sitten ilmenee lapsen käytöksessä? Lapsi, jolla on hyvä itsetunto, suhtautuu toiveikkaan luottavaisesti itseensä, ympäristöönsä ja tulevaisuuteensa. Hän on oma itsensä, hän leikkii rauhassa, uskaltaa ilmaista omia mielipiteitään ja jaksaa kuunnella muidenkin mielipiteitä. (Cacciatore ym. 2008, 15.) Lapsi, jolla on hyvä itsetunto, on valmiimpi kohtaamaan muita ennakkoluulottomammin ja hän pystyy liittymään ryhmään. (Jarasto & Sinervo 2000, 59.) Lapsella, jolla on hyvä itsetunto, on

yleensä hyvät suhteet muihin lapsiin ja hän pystyy antamaan muille lapsille vuorovai-
kutustilanteissa enemmän, sillä hänen energiansa ei kulu oman minän pönkittämiseen.
(Aho & Laine 2004, 42.) Hänellä ei myöskään ole tarvetta alistaa muita (Cacciatore ym.
2008, 15). Lapsi, jolla on hyvä itsetunto, viihtyy yksin omissa puuhissaan mutta nauttii
myös niistä hetkistä, kun saa olla muiden kanssa. (Jarasto & Sinervo 2000, 59; Cac-
ciatore ym. 2008, 15.)

Heikolla itsetunnolla voi olla paljon negatiivisia vaikutuksia ihmisen elämään mutta se
ei tarkoita sitä, että itsetunnoltaan heikko vihasi itseään. Ennemminkin voisi todeta,
että häneltä puuttuu terve itserakkaus, positiivinen käsitys itsestään. Hän ei osaa arvos-
taa itseään. (Aho 1996, 47.) Kun ihmisellä on heikko itsetunto, hänen on myös usein
vaikeaa kuvata ja arvioida itseään. (Jaari 2007, 85.) Pyydettyessä arviota, hän saattaa
vastailla hitaasti ja vastaukset ovat epäloogisia ja jäsentymättömiä, usein hyvin neutraa-
leja. Itsetunnoltaan heikko ei kuitenkaan aina kuvaa itseään negatiivisesti, mutta epä-
varmuus arvioinnissa voi johtua itsetunnon puutteesta. (Aho & Laine 2004, 44.)

Itsetunnoltaan heikolla ihmisellä on hyvin usein puutteita sosiaalisissa taidoissa. Hän ei
osaa tukea muita ihmisiä eikä solmia ystävyyssuhteita. Erilaisuuden havaitseminen ja
sietäminen on hänelle vaikeaa. (Aho & Laine 2004, 46.) Tyypillistä on myös epäluuloi-
suus muita ihmisiä kohtaan. (Aho 1996, 24.) Heikko itsetunto voi ilmentyä pelokkuu-
tena ja arkuutena; muihin tukeutumisena ja muiden käytöksen jäljittelemisenä (Jaari
2007, 85). Itsetunnoltaan heikko ihminen jäljittelee muiden käytöstä, koska ei halua
joutua huomion kohteeksi (Aho 1996, 21). Ihminen, jolla on heikko itsetunto, ei ilmaise
myöskään mielellään mielipiteitään ja hänen omat mielipiteensä muuttuvat herkästi
muiden mielipiteiden mukaan. Hän yrittää koko ajan saada vihjeitä siitä, mitä muut
hänestä ajattelevat. (Aho & Laine 2004, 44; Aho 1996, 21.) Heikkoitsetuntoinen voi siis
olla äärimmäisen kiltti ja tunnollinen, koska myötäilee muita ja alistuu toisten vaati-
muksiin (Jaari 2007, 85).

Toisaalta itsetunnoltaan heikko ihminen voi käyttäytyä myös hyvin häiritsevästi, huo-
miota herättävästi ja tyrannisoivasti. Tällä tavoin käyttäytyessään hän pyrkii peittämään
pelkojaan ja heikkouksiaan. Lisäksi hän saattaa hakea negatiivista huomiota osakseen.
(Aho & Laine 2004, 44; Aho 1996, 21; Jaari 2007, 85.) Huonoon itsetuntoon liittyy kah-
dentyypisiä käyttäytymisongelmia. Näistä käytösongelmat on suunnattu ympäristöä

vastaan, kuten esim. aggressiivisuus, sääntöjen rikkominen ja tottelemattomuus. Persoonallisuusongelmat taas on suunnattu itseä kohtaan, näistä esimerkkeinä mainittakoon pelot, yksinäisyys, masentuneisuus ja tunneilmaisuvaikeudet. (Aho & Laine 2004, 47.)

Ihminen, jolla on heikko itsetunto, asennoituu usein negatiivisesti suoritustilanteisiin. Hän voi vältellä tehtävien tekemistä. Hän saattaa asettaa itselleen epärealistisia tavoitteita. Hän voi valita liian vaikeita tehtäviä kykyihinsä nähden. Tällöin hänen ahdistustasonsa ei nouse, sillä ei ole häpeällistä epäonnistua vaativassa tehtävässä. Hän voi valita myös liian helpon tehtävän, että voisi varmistua edes jonkinlaisesta onnistumisesta. (Aho 1996, 44; Jaari 2007, 85.) Päätösten tekeminen on itsetunnon heikolle ihmiselle vaikeaa. (Jaari 2007, 85.) Päätöksenteossa he jättävät mielellään tilanteet auki, sillä he pelkäävät tekevänsä väärin päätöksiä ja saavansa moitteita. Toisaalta he saattavat myös kokea eräänlaista voimattomuutta ja avuttomuutta päätöstilanteissa. (Aho & Laine 2004, 44-45; Aho 1996, 21.)

Itsetunnon heikko on jatkuvasti sisäisessä ristiriidassa. Hän haluaisi uskoa itseensä ja saada positiivista palautetta, mutta hän kykenee hyväksymään vain sen informaation, joka on sopusoinnussa hänen oman käsityksensä kanssa. Itsetunnon heikko haluaa onnistua, mutta pelkää epäonnistumista ja pelko yleensä voittaa halun. Hän siis hyväksyy negatiivisen palautteen helpommin kuin vahvan itsetunnon omaava. (Aho 1996, 23.)

Itsetunnon heikon lapsen ja aikuisen käyttäytymisessä ei tutkimustulosten mukaan ole todettu suuria eroja (Aho & Laine 2004, 44). On kuitenkin tärkeää tunnistaa itsetunnon heikon lapsen tyypillisiä käytöstapoja. Toisaalta pitää myös tiedostaa, että lapset voivat käyttäytyä samalla tavalla eri syistä tai eri tavalla samasta syystä. Heikko itsetunto voi lapsesta riippuen ilmetä hyvinkin eri tavoin. Kahdella samalla tavoin käyttäytyvästä lapsesta ehkä vain toisen käytöstä selittää huono itsetunto. (Aho & Laine 2004, 43.)

Jos lapsella on ongelmia itsetunnon kanssa, hän saattaa käpertyä itseensä ja rajoittaa osallistumistaan (Aho 1996, 47). Jos lapsi on omissa oloissaan jatkuvasti, alistuneen oloinen ja masentunut, hän jää helposti syrjään ja saattaa joutua kiusatuksi (Cacciatore ym. 2008, 15). Toisaalta ne lapset, joilla on huono itsetunto, saattavat olla ryhmänsä ja

luokkansa häiriköitä jotka haluavat huomiota osakseen. Käyttäytymisongelmat ovatkin yleisiä lapsilla joilla on heikko itsetunto. (Aho 1996, 46.) Jos lapsen itsetunto on heikko, hän saattaa myös vältellä suoritus- ja vuorovaikutustilanteita ja voi odottaa jo etukäteen epäonnistumista. Heikko itsetunto näkyy näissä tilanteissa myös niin, että lapsi kiinnittää huomionsa epäolennaisiin asioihin., jolloin esim. oppimista tai vuorovaikutusta ei tapahdu. Hän voi myös, esimerkiksi oppimistilanteissa keskittyä pönkittämään miinäänsä ja testaamaan omaa arvoaan, jolloin niihin liittyvä tieto menee opittavien asioiden edelle ja on lapselle tärkeämpi. (Aho 1996 22, 25; Aho & Laine 2004, 45.)

Itsetuntoa voi kuitenkin aina kohentaa. Mahdollinen vaje itsetunnossa ei ole tullut jäädäkseen vaan itsetunto muuttuu ja muovautuu. Aina on mahdollista hankkia kokemuksia siitä, että osaa ja selviää, sekä opetella vähitellen ajattelemaan ja tuntemaan myönteisemmin itseään kohtaan. (Jarasto & Sinervo 1998, 60.)

2.5 Itsetunnon ylläpitäminen

Ihmisellä on erilaisia keinoja pitää yllä ja tukea itsetuntoaan, jos se uhkaa jostain syystä laskea. Ihminen voi esimerkiksi selittää epäonnistumisen syitä ja tätä kautta vähentää epäonnistumisen vaikutuksia itsetuntoon. Itsetunnoltaan vahva voi selittää onnistumisen johtuneen omista ansioistaan ja epäonnistuminen taas oli tilanteesta johtuva satuma. Itsetunnoltaan heikko saattaa selittää epäonnistumisen olevan omaa syytään, mutta onnistumista hän pitää hyvänä tuurina. (Keltikangas-Järvinen 2010, 44.)

Toinen tärkeä keino tasapainottaa itsetuntoa epäonnistumisen jälkeen on uudelleenarviointi. Itsetunnoltaan vahva voi epäonnistumisen jälkeen todeta, ettei asia ollutkaan niin tärkeä. Toisaalta jos hän onnistui hyvin, hän pitää asiaakin tärkeänä. Jos itsetunnoltaan vahva joutuu myöntämään epäonnistumisensa eikä voi kiistää asian tärkeyttä, hän rajaa tapahtuman merkityksen tiukasti yhdelle alueelle ja kiistää sen arvon muualla. Itsetunnoltaan heikolla ei ole samoja valmiuksia suojata itsetuntoaan. (Keltikangas-Järvinen 2010, 46.)

Se miten suhtautuu positiivisiin ja negatiivisiin kokemuksiin vaikuttaa myös itsetunnon suojaamiseen. Positiiviset kokemukset saavat positiivista mielialaa aikaiseksi sekä niillä joilla on hyvä itsetunto, että niillä joilla on heikko itsetunto. Selviäminen epäonnistumisen jälkeisistä pettymyksistä erottaa selkeimmin itsetunnoltaan vahvat ja heikot.

Hyvä itsetunto johtaa usein uuteen yritykseen, huono masennukseen ja luovuttamiseen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 48.)

Ihminen voi tukea itsetuntoaan myös ns. valikoivalla vertaamisella. Epäonnistumisen jälkeen hän vertaa itseään muihin, itselleen edullisella tavalla. (Keltikangas-Järvinen 2010, 46.) Lisäksi sellaisissa tilanteissa, jossa ihminen tuntee itsensä epävarmaksi, ihminen voi suojata itsetuntoaan korostetun itsevarmalla käyttäytymisellä (Keltikangas-Järvinen 2010, 49).

2.6 Itsetunnon mittaaminen

2.6.1 Mittaamisen haasteita

Itsetunnon mittaaminen on haastavaa. Itsetunnon mittaamisesta vaikeaa tekee se, ettei se ole mitään konkreettista ja näkyvää, vaan ihmisessä oleva tunne (Keltikangas-Järvinen 2010, 71). Itsetunnon mittaamiseen ei ole olemassa mitään teknistä menetelmää, eikä ole olemassa mitään laitetta, johon ihmisen voisi laittaa itsetunnon määrän ja laadun analysoimiseksi (Cacciatore ym. 2008, 12). Haastattelun ei katsota olevan kovinkaan luotettava menetelmä itsetunnon arvioinnissa, sillä haastateltavan ja haastattelijan face-to-face suhde voi olla esim. itsetunnoltaan heikolle ihmiselle liian ahdistava tilanne. Ulkoisen käyttäytymisen havainnointi johtaa myös helposti virhetulkintaan. Projektiivisillä testeillä, joissa tutkittavalle annetaan erilaisia ärsykeitä tulkittavaksi, saadaan usein mielenkiintoista tietoa ihmisen minästä ja itsetunnosta, mutta näitä testejä ei voida tulkita kuin asiantuntijoiden avulla. (Aho & Laine 2004, 43.)

Yksi vaihtoehto itsetunnon mittaamiseen ovat erilaiset itsearviointimittarit. Keltikangas-Järvinen (2010, 71) on jopa sitä mieltä, että ne ovat ainoa tapa mitata itsetuntoa. Itsearviointeja käytetään myös siksi, koska ne ovat helppokäyttöisiä ja halpoja ja koska yksilö tuntee itsensä paremmin kuin kukaan muu. (Lindeman & Verkasalo 1995, 148-149.) Itsetunnon mittaamiseen perustuvia klassisia itsetuntomittareita on useita ja niitä on hyödynnetty tutkimuksissa paljon. Näitä mittareita on myös kritisoitu, sillä ainakin yksinään käytettyinä ne usein ovat osoittautuneet riittämättömiksi. Joidenkin tutkijoiden mukaan tällaiset mittarit mittaavat ennemminkin ihmisen tyyliä tai hänen taipumustaan arvioida itseään julkisesti, kuin ihmisen itsetuntoa. (Jaari 2004, 45). Olennaista itsetunnon mittaamisessa onkin itsetuntomittarin validiteetti; mittarin pitäisi mitata juuri

sitä, mitä mittarin väitetään mittaavan. Itsetuntomittareille on kuitenkin hyvin vaikea osoittaa validiteettia. (Keltikangas-Järvinen 2010, 72.) On vaikea määrittää ulkoisia vertailukohtia, joiden avulla voitaisiin todentaa se, että tämä tunne on juuri sitä, mitä kutsutaan itsetunnoksi. Virhepäätelmät ovat mahdollisia ja pelkkiin testipistemääriin keskittyminen saattaa aiheuttaa virhetulkintoja. (Jaari 2004, 46.)

Se, että itsetunnon mittaaminen on vaikeaa, ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei itsetuntoa voisi mitata (Keltikangas-Järvinen 2010, 73). Kuten jo on aiemmin mainittu, ei kannata tyytyä itsetunnon arvioinnissa pelkästään mittareihin vaan ottaa tueksi muunlaisia arviointikeinoja. Näitä keinoja valitessa taas on otettava huomioon mm. se, että vaikka ihmisen käytös ja olemus kertovat ihmisen itsetunnosta ulkopuoliselle aina jotain, niiden kautta kyseisen ihmisen itsetunnosta tehdyt havainnot voivat johtaa väärin johtopäätöksiin. Ihminen voi myös oppia näyttelemään hyvää itsetuntoa. (Cacciatore ym. 2008, 12.) Lisäksi tutkijoiden mukaan olisi itsetunnon tason mittaamisen sijaan kiinnittää enemmän huomiota mm. itsearviointien pysyvyyteen tai muuttuvuuteen, sillä niihin liittyvä minäkuvan selkeys ja varmuus vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin sekä toimintaan ja myös selittävät osaltaan itsetunnon tasoa. (Salmivalli 1997,94; Jaari 2004, 45.)

Itsetuntoa mitattaessa on myös otettava huomioon itsearviointiin yleisesti liittyvät virheet ja vääristymät, jotka vaikuttavat myös lopputulokseen. Ensimmäinen virhemahdollisuus on siinä, että ihminen ei kykene havaitsemaan itsestään kaikkea. Ihmisellä on taipumus huomioida vain ne asiat jotka ovat hyväksyttäviä tai joiden havaitsemiseen hänellä on ”lupa”. (Keltikangas-Järvinen 2010, 71-72.) Toinen virhemahdollisuus piilee siinä, että ihmisellä on taipumus kertoa, millaisena ihmiset ajattelevat muiden heitä pitävän, tai millaisia he muiden ihmisten silmissä haluaisivat olla. Tällöin on kyseessä ns. sosiaalisesti suotuista vastaaminen. (Lindeman & Verkasalo 1995, 148-149.) Kolmanneksi; ihmiset vastaavat usein olevansa ”parempia kuin keskimäärin”. (Keltikangas-Järvinen 2010, 71-72.) Kaikkeen edellä mainittuun liittyy lisäksi se, että jos ihminen yli-päättään on havainnut itsestään jotain, hänen pitäisi osata ilmaista se jotenkin ja usein vielä sillä tavoin kuin tutkija haluaa. Kaikesta huolimatta, osa itsetunnosta jää havainnoimatta, sillä osa itsetunnosta ei ole kielellisesti ilmaistavissa ainakaan niin, että väärinkäsitykset olisi kokonaan suljettu pois. (Keltikangas-Järvinen 2010, 71-72.)

Itsetunnon mittaamisessa on otettava huomioon myös se, että yleensä mittauksissa tavoitetaan ihmisen julkinen itsetunto. Ihmisen yksityistä itsetuntoa pidetään kuitenkin

ihmisen varsinaisena itsetuntona. Julkinen itsetunto on joko sen kanssa yhtenevä tai siten ei. Yksityisen itsetunnon mittaaminen on vaikeaa, ellei ihminen halua sitä paljastaa. Saman tyyppisiä haasteita on perus- ja ilmapuntari-itsetunnon mittaamisessa. Itsetunnon puhuttaessa tarkoitetaan yleensä perusitsetuntoa. Perusitsetunto on tärkeämpi kuin ilmapuntari-itsetunto, mutta sen mittaaminen on paljon haastavampaa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 73.)

2.6.2 Erilaisia itsetuntomittareita

Hyvin yleisesti tunnettu ja paljon käytetty itsetunnon mittari on Morris Rosenbergin ”Self-esteem scale”. Rosenberg määrittelee itsetunnon yleistyneeksi käsitykseksi omasta arvosta, tyytyväisyydeksi itseen kokonaisuutena. (Rosenberg 1986, 21) Hänen mittarinsa mittaakin tällaista globaalia eli kokonaisvaltaista itsetuntoa. Mittarissa on kymmenen väittämää ja vastaajia pyydetään arvioimaan oma suhteensa väittämiin neliportaisen asteikon avulla, onko hän täysin samaa, samaa, ei vai täysin eri mieltä väittämän kanssa. (Rosenberg 1965, 16-17). Asteikko on pisteytetty, ja yhteenlaskun kautta saadun lukeman avulla, voidaan tehdä päätelmiä itsetunnon tilasta. Rosenberg kehitteli mittarin alun perin käyttäen pääasiassa nuorista opiskelijoista koostuvia aineistoja, mutta mittarin on kuitenkin katsottu soveltuvan eri-ikäisille ihmisille. Rosenbergin mittaria on kritisoitu mm. sen väittäminen kaksidimensioisen rakenteen vuoksi, joka saattaa altistaa sosiaalisesti suotuisaan vastaamiseen Paulhusin mukaan. (Jaari 2004, 65, Paulhus 1984, 598-609.) Kritiikistä huolimatta mittarista on kehitetty paljon sovelluksia ja se on edelleen yksi laajimmin käytetyistä ja luotettavimmista itsetunnon mittareista. (Jaari 2004, 65-66.)

Toisen paljon käytetyn mittarin on tehnyt Stanley Coopersmith. Hänen mukaansa itsetunnossa on kyse ihmisen itsestään tekemästä arvioista ja myös tämän arvion ylläpitämisestä. Itsetunto ilmaisee Coopersmithin mukaan joko hyväksyvän tai paheksuvan asenteen itseä kohtaan ja lisäksi sen, miten kykeneväksi, merkittäväksi, suosituksi ja arvokkaaksi ihminen itsensä kokee. (Coopersmith 1967, 4-5). Coopersmithin mukaan toiset persoonallisuuden ominaisuudet ovat erityisen lähellä itsetuntoa Näitä ominaisuuksia ovat mm. onnistuminen, pätevyudentunne ja kunnianhimo. (Coopersmith 1967, 38-42.) Coopersmith tutki laajalti n. 10-12-vuotiaiden lasten itsetuntoa. Kohderyhmä valikoitui mm. sen perusteella, että Coopersmith katsoi juuri tämän ikäisten jo kykenevän sellaiseen abstraktiin ajatteluun, jota itsetunnon pohtiminen vaatii. (Coopersmith

1967, 8.) Tutkimusta varten Coopersmith kehitti itsetuntoa mittaavan ”Self-Esteem Inventoryn”, joka sisältää 58 väittämää. Näihin väittämiin tulee ottaa kantaa kaksipor-
taisella asteikolla, ”sopii minuun”-”ei sovi minuun.” Asteikko on pisteytetty ja yhteen-
laskun jälkeen saadaan tietoa itsetunnon vahvuudesta/heikkoudesta. Kyselyn teemat
liittyvät sosiaaliseen ympäristöön/asemaan, kouluun, perheeseen ja omaan minään ylei-
sesti. Lisäksi mukana on valhe-skaala, joka paljastaa, jos vastaajat yrittävät liikaa olla
parempia kuin ovat. (Coopersmith 1967, 265-266.)

Janisin ja Fieldin määritelmän mukaan itsetunto on sitä, että ”ihminen tuntee olevansa
sosiaalisesti hyväksytty/kelpaava/riittävä”. Janisin ja Fieldin ”Feeling of inadequacy
scale” koostuu kysymyksistä, jotka käsittelevät ahdistuneisuutta sosiaalisissa tilan-
teissa, itsensä tiedostamista ja tunnetta omasta hyödyttömyydestä. Alkuperäisessä ky-
selyssä on 23 kysymystä, joihin vastataan viisiportaisella asteikolla. Uudistetussa ver-
siossa kysymyksiä on 36 (Hosogi, Okada, Fujii, Noguchi & Watanabe 2012; Heatherton
& Wyland 2003, 225, 232.)

Susan Harter on kehittänyt eri ikäryhmille mittareita minäkuvan ja itsetunnon mittaa-
miseen. Alakouluikäisille tarkoitettu mittari on nimeltään ”Self-Perception for Chil-
dren” (grades 3-8). Mittari sisältää 36 arvioitavaa kohtaa. Teemoina ovat koulupäte-
vyys, sosiaalinen pätevyys, liikunnallinen pätevyys, ulkonäkö ja käyttäytyminen. Li-
säksi mukana on muista teemoista irrallinen osio kokonaisvaltaiseen itsearvostukseen
liittyen. Mittari on hyvin erilainen muodoltaan, kuin muut vastaavat kyselyt. Siinä lapsi
joutuu arvioimaan kahden lapsityypin väliltä, kummanlainen hän itse enemmän on. Tä-
män jälkeen hän vielä arvioi, onko hän suunnilleen vai tismalleen sellainen. (Harter
2012, 3-7) William James totesi aikanaan, että vain niillä ominaisuuksilla, jotka ovat
itselle tärkeitä, on vaikutusta itsetuntoon (James 1984). Niinpä kun tähän ”Self-Percep-
tion for Children-mittariin lisästään Harterin suosittelema osio vastaajan omasta arvi-
osta arvioitavan asian tärkeydestä itselleen, päästään tutkimaan paremmin vastaajan is-
tuntoa. (Harter 2012, 25-26.)

Kotimaisista mittareista mainittakoon Patrik Scheininin koostama peruskoululaisen mi-
näkäsitystä ja itsetuntoa kartoittava mittari. Scheinin teki 80-luvulla vertailututkimuk-
sen peruskoulussa ja steinerkoulussa teemanaan oppilaiden minäkäsitys ja itsetunto, ja
mittari oli osa tätä tutkimusta. Mittari sisältää 125 kohtaa, jossa kukin nostaa esiin yh-

den inhimillisen ominaisuuden. Kuhunkin ominaisuuteen pitää vastaajan reagoida kolmella tavalla. Ensiksi vastaajan tulee arvioida, kuinka lähellä/kaukana hän katsoi kyseisen ominaisuuden suhteen olevansa asteikon ääripäitä. Seuraavaksi hänen pitää määrittää onko kyseessä oleva asia hänelle tärkeä ja vielä kolmanneksi, onko hän tyytyväinen itseensä tämän ominaisuuden suhteen vai ei. Kaikissa kolmessa on käytössä mitta-asteikko yhdestä seitsemään. (Scheinin 1990, 117-122.)

3 LEIRITOIMINTA

Mitä ovat leirit? Ne ovat esimerkiksi opetusta ja kasvatusta sisältäviä koulutus-, urheilu- ja rippikoululeirejä, sekä lomaa ja virkistystä tarjoavia nuoriso-, partio- ja kesäleirejä. Mikä sitten on leirin suhde retkeen? Suhteen määrittelemineen on kirjavaa. Siinä missä partiolaiset puhuvat viikonloppuretkestä, toiset puhuvat samasta asiasta viikonloppuleirinä. Toisaalta järjestetään monenlaisille kohderyhmille toimintaa myös päiväleiri-nimikkeellä. Toiset tahot taas puhuvat retkipäivistä ja tarkoittavat yhden päivän kerrallaan kestäväää leirimäistä toimintaa. (Ketola 2002, 49-50.)

Miksi leiritoimintaa järjestetään? Suomalaisen leiritoiminnan historia valottaa hieman niitä perusteluita, joiden perusteella leirejä aiemmin järjestettiin. Suomalaisen leiritoiminnan alkujuuret ulottuvat 1800-luvulle mm. raattiusliikkeen toimintaan. Leirien ja retkien tarkoituksena tuolloin oli perehdyttää nuoria kotiseutuun, entisaikojen suomalaisten ja Jumalan suurtekoihin. Retkitoiminta tarjosi otollisen maaperän myös väkijuomien turmiollisuuden viestin välittämiseen nuorille. (Nieminen 1999, 74.) Partioliiike antoi varsinaisen kipinän leiri- ja retkitoiminnan kehittämiselle 1910-luvulla. Partioliiikkeen voimahahmon Lauri Vuolasvirran mukaan leirillä oli oma etu jätettävä syrjään ja mukauduttava yhteiseen etuun, mikä oli hyväksi monessa mielessä. (Nieminen 1999, 74-78.) Ensimmäisen tasavallan aikana, kaupunkeihin kertyneen väestön irtaantuessa talonpoikaisesta elämäntavasta, nuorison pelättiin ajautuvan vapaa-ajallaan paheiden ja epäilyttävien aatteiden pauloihin ja vieraantuvan reippaista elintavoista. Leiritoiminta kasvatustimenetelmänä katsottiin hyväksi kasvatustimenetelmäksi näihin ongelmiin liittyen. Lisäksi leiritoiminnan nähtiin vastaavan lasten ja nuorten luontaiseen toiminnan tarpeeseen. (Nieminen 1999, 80.)

Tapani Ketola totesi 70-luvulla, että kysymykseen leiritoiminnan perusteista vastataan usein erilaisin iskulausein: ”leiri on mahdollisuutemme”, ”leiri on kuin elämä itse”, leiri on kasvatusta 24 tuntia vuorokaudessa”, ”viikon leiri kesällä vastaa koko vuoden kerhotoimintaa”. Vaikka Ketola pohti teemaa jo liki 40 vuotta sitten, kysymys on validi edelleen. Kun haetaan perusteltuja vastauksia, vanhat iskulauseet eivät riitä, vaan pitää miettiä, mikä leiritoiminnasta tekee ainutlaatuisen ja perustellun toimintatavan? Mikä puoltaa kalliin ja työlääkin leiritoiminnan järjestämistä? Mitkä ovat niitä todellisia perusteluja jotka nousevat leiritoiminnan käytännöstä ja teoriasta? (Ketola 1979, 13.)

Leiritoimintaa käsittelevässä teoriassa nousee leiritoiminnan perusteluksi mm. se, että leiritoiminta sisältää lähes rajattomasti toiminnan mahdollisuuksia. Leirillä on tekemistä, yhteisiä ruokailuhetkiä, lepoa. Leirillä eletään kaikenlaisissa ryhmissä; majoitusryhmässä, alaleirissä, osana koko leiriä. Leirillä koetaan asioita yhdessä ja yksilöinä, toimitaan ohjatusti ja omatoimisesti. Leiri tarjoaa leiriläiselle kokonaisvaltaista kasvatusta ja yhdessäoloa. Leiri on irtiotto arkielämästä, siltä odotetaan elämyksiä ja myönteisiä asioita. Leirin perinteiset asiat voivat olla hyvin vaikuttavia kokemuksia. (Ketola 2002, 49-51.)

Mitä vaikutuksia leirielämällä leiriläiseen on? Leiri- ja retkitoiminnan teorian mukaan leirillä on mahdollisuuksia oma-aloitteiseen toimintaan ja uuden oppimiseen ja omien kykyjen löytämiseen. (Ketola 2002, 51.) Leiri ohjaa leiriläistä kantamaan vastuuta sekä itsestään että muista. Leiri vahvistaa leiriläisen itsetuntoa, kun hän havaitsee selviytävänsä itsenäisesti ilman huoltajien tai muiden aikuisten jatkuvaa huolenpitoa. Leiri toimintoineen kehittää leiriläisen emotionaalisuutta, arvo- ja asennemaailmaa ja koko persoonallisuutta. Leiriläinen harjaantuu yhteistyötaidoissa ja oppii iloitsemaan yhdessä tekemisestä, tutustuu muihin leiriläisiin paremmin ja löytää me-henkeä. (Lahdenperä, Virtanen, Saarinen & Salmi 1989, 44.) Samasuuntaisia olivat jo partioliikkeen Vuolasvirran ajatukset 1900-luvun alkupuolella leiritoiminnan vaikutuksista; hänen mielestään leirin toiminnot kehittivät poikien kekseliäisyyttä, kätevyyttä, mielikuvitusta ja onnistumiset lisäsivät itseluottamusta ja itsekunnioitusta (Nieminen 1999, 74-78).

Leiri- ja retkitoiminnan perusteluista ja vaikutuksista, leiri- ja retkitoiminnan pedagogiikasta ylipäättään, on kuitenkin kirjoitettu varsin vähän. Tämä ehkä sen vuoksi, että suomalaiset nuorisotyöntekijät ovat olleet enemmän käytännön toimijoita kuin kasvatus-

teoreetikkoja tai yhteiskuntafilosoфеja: he ovat osanneet ja tienneet paljon mutta kirjoittaneet vähän. Seikkailukasvatus on perustellut pedagogiset lähtökohtansa traditionaalisista leiri- ja retkitoimintaa perusteellisemmin. Perinteisellä leiri- ja retkitoiminnalla onkin paljon ajatuksellisia ja toiminnallisia yhteyksiä seikkailukasvatuksen kanssa. Retki- ja leiritoiminnan kasvatuksellinen ja elämyksellinen merkitys yhteistyön, omatoimisuuden ja itseluottamuksen kehittämiseksi on tunnustettu molemmissa jo kauan. (Nieminen 1999, 94-95.)

Myös varsinaista tutkimustietoa perinteisen leiritoiminnan vaikutuksista leiriläisiin on niukasti. Seuraavassa kuitenkin muutamia tutkimuksia, joissa on joltain suunnalta käsitelty mahdollisia leiritoiminnan aikaansaamia vaikutuksia joko yksittäiseen leiriläiseen tai kokonaiseen leiriryhmään. Tutkimusten tuloksissa löytyy samoja asioita, joita löytyi myös leiri- ja retkitoiminnan teoriassa.

Jyväskylän sosiaalialan oppilaitoksen oppilaat Sari Puttonen ja Mia Kärkkäinen tutkivat oppinnäytetyössään 90-luvulla kesäleiriä 9-12-vuotiaan lapsen minäkäsityksen tukijana. He tutkivat minäkäsitystä motivaation, ihanneminän, itsearvostuksen ja itseluottamuksen kautta. Tutkimus toteutettiin siten, että leirikesän jälkeen leiriläisiltä pyydettiin esseevastauksia leirin tiimoilta. Tutkimuksen tuloksista nousi esiin mm. se, että lapset oppivat uusia asioita itsestään ja tätä kautta itsetunto vahvistui. Oppimisen merkitys ylipäättään korostui monen vastauksissa, se koettiin tärkeäksi leirin anniksi itselle. Muiden leiriläisten sekä ohjaajien kanssa vietetty aika oli myös monelle erittäin tärkeää. (Kuusisalo 1995, 12-13.)

Kaisu-Liina Tönkyrä (2003) tutki Pro Gradussaan, mitä sosiaalisia taitoja kuudennen luokan oppilaat oppivat leirikoulussa, mitä sosiaalisia taitoja erilaisten seikkailutehtävien avulla on mahdollista kehittää ja miten luokan sosiaaliset suhteet leirikoulun aikana muuttuvat. Tutkimuksen aineisto kerättiin leirikoulun aikana havainnoinnin, seismogrammien ja syvähaastattelujen kautta. Tulosten mukaan lapset oppivat leirikoulun aikana yhteistyötaitoja, avun pyytämistä ja antamista, vastuun jakamista ja toisten kannustamista. He oppivat luottamaan muihin oppilaisiin ja itseensä ja saivat rohkeutta, Myös luokan ryhmähenki parani. (Tönkyrä 2003.)

Espoolaisen kuudennen luokan sosiaalisen verkoston muutokset leirikouluprosessin aikana olivat kohteena Outi Pasin (1994) tapaustutkimuksessa. Tutkimuksen ensisijainen

aineisto kerättiin tekemällä sosiometriset mittaukset luokalle sekä ennen että jälkeen leirikoulun. Lisäksi leirikoulun aikana oppilaat kirjoittivat päiväkirjaa ja leirikoulun jälkeen he myös kirjoittivat eräänlaisen analyysin leiristä. Lisäksi tutkija havainnoi leirikoulutoimintaa leirin aikana. Tuloksista voidaan todeta, että leirikoulutoiminnan aikana tapahtui oppilaiden välisissä sosiaalisissa suhteissa muutoksia, leirikoulu oli onnistunut ja se paransi luokan ilmapiiriä. (Pasi 1994.)

Sanna Säilän (2006) Pro Gradu käsittelee seikkailutoimintaa ja sen kautta saatavia kokemuksia ja oppimiskokemuksia 11-15- vuotiaiden erityisoppilaiden seikkailuleirin aikana. Kyseessä oli tapaustutkimus, jossa oli etnografian ja toimintatutkimuksen piirteitä. Aineisto kerättiin osallistuvan piilohavainnoin kautta leirien aikana sekä leirin jälkeen ryhmähaastattelulla ja oppimiskokemuskirjoituksilla. Tutkimuksen tulokset olivat hyvin yksilöllisiä ja nousivat juuri kyseisen leirin toiminnasta. Leiriläiset kokivat onnistumisen kokemuksia ja muista positiivisia asioita, mutta myös vaikeuksia ja pettymyksiä. (Säilä 2006.)

Heini Kiilholma tutki rippikoululaisten leiriodotuksia ja leiriläisissä leirin aikana tapahtuneita asennemuutoksia, niin suhteessa rippikouluun kuin pappeihin. Aineisto kerättiin vuonna 1978 kuuden paikkakunnan rippikoululeireillä ja koehenkilöitä oli yhteensä 463. Tutkimuksen välineenä oli kyselytutkimus, jonka ensimmäinen osa täytettiin rippikoulun tutustumisjaksolla ja toinen osa rippileirin viimeisenä päivänä. Tutkimuksen tuloksista eli leirin vaikutuksista leiriläisiin voidaan mainita mm. se, että tytöt tulivat mieluummin rippikouluun, ja asennoituivat muutenkin myönteisemmin, mutta leirin aiheuttama positiivinen muutos oli pojilla suurempi. Rippikoulu sai kokonaisuudessaan aikaan suuria muutoksia nuorten asenteissa. Leirien paikkauntakohtaiset erot olivat kuitenkin suuria. (Kiilholma 1982.)

Elina Valkama tutki hieman vastaavaan tyyliin kuin Pylkkänen ratsastusrippikoulun aikana leiriläisissä tapahtuneita uskonnollisuuden muutoksia ja leirikokemuksia. Tutkimuksen tehtävänä oli selvittää rippikoululaisten uskonnollisuutta, asenteita, jumalakuva, uskon merkitystä ja sen muutoksia. Tutkimus toteutettiin 1992 ja siihen osallistui kahden rippikoulun 36 leiriläistä. Tutkimus koostui kahdesta lomakkeesta, toinen täytettiin leirin alussa ja toinen lopussa. Tulokset osoittivat, että leirin aikana oppilaissa tapahtui asenteellisia muutoksia niin positiiviseen kuin negatiiviseenkin suuntaan,

mutta muutokset olivat vähäisiä. Rippikouluryhmien väliset erot osoittautuivat suuriksi. (Valkama 1996).

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimuksen näkökulma ja tutkimusongelmat

Leiritoiminta on leirejä koskevan teorian ja leirityöntekijöiden kokemusten mukaan merkittävä itsetunnon vahvistaja ja rakentaja. Leiritoiminta ympäristönä ei ole itsessään tämän rakentumisen takana, vaan vaikuttajana ovat erilaiset asiat joita leirillä tehdään ja tilanteet, joissa leirillä ollaan. Itsetunnon vahvistumista leirillä ei ole juurikaan mitattu ja tutkittu, siksi tämän opinnäytetyön aihe on tärkeä ja mielenkiintoinen.

Tämä tutkimus sijoittuu Helsingin NNKY:n Debora-hankkeen järjestämään Supertyttöleiriin. Leiri pidettiin nuorisokeskus Marttisessa 13-17.6. 2016. Leirin ohjelmassa oli hyvin monipuolisesti otettu huomioon itsetunnon teema ja itsetunnon tukeminen (Liite 1). Tutkimuksen kohteena olikin juuri itsetunto ja tyttöjen itsetunnossa mahdollisesti tapahtuvat muutokset; eli se millaisia vaikutuksia leirillä on tyttöjen itsetuntoon.

Itsetunnolla tässä tutkimuksessa tarkoitetaan yleistä arvioivaa asennetta itseä kohtaan, samalla tutkimuksessa tiedostetaan minäkäsityksen ja itsetunnon läheinen suhde toisiinsa. Itsetunnon moninaisista jaotteluista ja osa-alueista tässä tutkimuksessa hyödynnetään jaottelua emotionaalinen itsetunto, suoritusitsetunto, sosiaalinen itsetunto ja fyysinen itsetunto. Tutkimuksen kohteena on sekä pysyvämpi perusitsetunto että vaihtelevampi ns. ilmapuntari-itsetunto. Leirillä tässä tutkimuksessa tarkoitetaan ns. perinteistä leiriä leirikeskuksessa; leiriä, jossa ollaan myös yötä; leiriä, jonka ohjelmassa on monenlaista toimintaa, yhteistä ajanviettoa, ruokailua, vapaa-aikaa. Tutkimus ei kohdistu yksittäisiin leirin aktiviteetteihin ja niiden vaikutuksiin, vaikka niitä esiin tutkimuksen kautta nouseekin, vaan leiriin kokonaisuudessaan. Tutkimuksessa tarkastellaan leirin vaikutuksia leiriläisiin leirille asetettujen tavoitteiden viitekehyksessä.

Tässä tutkimuksessa käytetään kokonaisotantaa, joten se on kokonaistutkimus. Kokonaisotanta tarkoittaa sitä, että koko perusjoukko otetaan mukaan tutkimukseen. Tämän

vuoksi se ei ole varsinainen otantamenetelmä. (Vilkkä 2007, 52.) Tutkimukseen osallistuivat siis kaikki Debora-leirille osallistuneet tytöt, joiden vanhemmilta oli saatu tutkimuslupa ja jotka itse suostuvat tutkimuksessa mukana oloon.

Leirin vaikutuksia leiriläisiin tutkitaan seuraavien tutkimusongelmien kautta:

1. Onko Supertytöt-leirillä vaikutuksia tyttöjen itsetunnon vakaampaan osaan eli perusitsetuntoon; kokonaisuutena ja itsetunnon osa-alueittain
2. Onko Supertytöt-leirillä vaikutuksia tyttöjen itsetunnon vaihtelevampaan osaan eli ilmapuntari-itsetuntoon, kokonaisuutena ja itsetunnon osa-alueittain
3. Mitä ovat ne leirin toiminnot, joissa onnistumisia ja epäonnistumisia koetaan, ja joiden kautta ilmapuntari-itsetunnossa voi leirin aikana tapahtua muutoksia

Tämä tutkimus on siis arviointitutkimus ja siinä on kyse vaikutusten arvioinnista. Toisaalta on kyse myös tapaustutkimuksesta, koska tutkimus täyttää myös tapaustutkimuksen ehdot. Tapaustutkimuksessa tutkittavasta tapauksesta kootaan monipuolisesti ja monella tavalla tietoa ja tarkoitus on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä aiempaa syvällisemmin (Metsämuuronen 2008, 17)

4.2 Tutkimuskohteen kuvaus

Tutkimuksen kohde, Supertytöt-leiri, on keväällä 2015 Helsingin NNKY:llä alkaneen, RAY:n tukeman kolmivuotisen tyttötyön kehittämishankkeen Deboran järjestämä. Osallistujia leirillä oli 16, iältään 9-13 -vuotiaita. Leirin tytöt olivat valinneet Supertytöt-leirin helsinkiläisten leirinjärjestäjätahojen leirien joukosta, joten kyse ei siis ollut mitenkään valikoituneesta tyttöryhmästä. Kyseessä ei ollut siis ryhmä tyttöjä, joilla oletettiin olevan jotain parannettavaa itsetunnon saralla, vaan ryhmä ihan tavallisia, itsetunnonaltaan hyvinkin erilaisia tyttöjä. Itsetunnon tukemisen teemasta ei oltu erikseen leirimainonnassa sanottu.

Debora-hanketta tukevat RAY:n lisäksi myös Helsingin kaupungin Sosiaali- ja terveyslautakunta; Suomen NNKY:n liitto, Tunkelon säätiö ja Sohlbergin säätiö. Hanke on suunnattu vuosaarelaisille 7-18-vuotiaille tytöille. Debora-hankkeen toimintamuotoja ovat avoimet tyttökerhot, pienryhmätoiminta, retket, leirit, teemapäivät sekä aikuisten naisten ja vastuunuorten osallistuminen tyttöjen ohjaamiseen. Hankkeen tavoitteena on

tyttöjen itsetunnon ja turvataitojen vahvistaminen, tyttöjen osallisuuden ja vastuunkantamisen vahvistaminen, tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen, maahanmuuttajataustaisten tyttöjen tukeminen, sukupolvien välisen yhteistoiminnan tukeminen ja väkivallattomuuden edistäminen. Debora-hankkeen toimintapaikkana on Helsingin Rastilassa sijaitseva tyttöjen tila Soma Soppi. Tämä tila perustuu NNKY:n maailmanliiton luomaan ”Turvallisen tilan” toimintamalliin. Tila on osallistujille fyysisesti, psyykkisesti ja hengellisesti turvallinen. Hankkeessa on kolme täysipäiväistä työntekijää. (Helsingin NNKY 2015a.)

Helsingin NNKY on Suomen NNKY:n paikallisyhdistys. Helsingin NNKY:n tavoitteena on tarjota eri-ikäisille naisille ja tytöille mahdollisuuksia kokoontua keskustelemaan oman elämänsä ja maailman kysymyksistä. Varsinaisia jäseniä Helsingin NNKY:llä on reilu sata, joiden lisäksi toiminnassa on mukana moninkertainen määrä. Yhdistyksellä on neljä työntekijää sekä osa-aikaisia kerhon -ja ryhmänohjaajia. Suurelta osin Helsingin NNKY:llä toimitaan jäsenten oman aktiivisuuden ja vapaaehtoisuuden pohjalta. (Helsingin NNKY 2015b.)

NNKY on kansainvälinen, ekumeeninen ja monikulttuurinen naisten ja tyttöjen liike, joka toimii 120 maassa noin 22 000 paikallisen toimijaverkoston voimin. NNKY (engl. YWCA) perustettiin Lontoossa 1855. (World YWCA 2016.) Suomen NNKY on perustettu 1896 ja se on yksi Suomen vanhimmista naisjärjestöistä ja se tarjoaa toimintaa kaikenikäisille naisille, tytöille ja perheille. Suomen NNKY:llä on 25 paikallisyhdistystä. (Suomen NNKY 2015.)

4.3 Tutkimusote

4.3.1 Arviointitutkimus tutkimusotteena

Tämä tutkimus sijoittuu arviointitutkimuksen kentälle. Suomenkielisessä arviointikirjallisuudessa puhutaan vaihtelevasti arvioinnista, arviointitutkimuksesta, evaluaatiosta ja evaluaatiotutkimuksesta. Käsitteiden käytölle on erilaisia perusteluita. Evaluaatio-termin hyvä puoli on siinä, että sitä käytetään kansainvälisessä kirjallisuudessa. Evaluaatiotutkimus-termin käyttöä taas puoltaa se, että silloin tulee selväksi, että kyseessä on tutkimuksellisiin pelisääntöihin perustuva toiminta, samalla perusteella myös termi arviointitutkimus on hyvä. Myös termi ”arviointi” on käyttökelpoinen, sillä se korostaa

arviointin käytännöllistä ulottuvuutta ja tuo arvioinnin lähemmäs toimijoita. (Kivipelto 2008, 11) Arviointitutkimuksen määrittely kehittyy jatkuvasti. Edelleen käydään keskustelua siitä, mitä arviointi on ja mitä se ei ole, mitkä ovat sen erot ja rajat muihin tutkimussuuntauksiin nähden. (Holmila 1999, 46.)

Arviointi ja arviointitutkimus liittyvät tavallisesti palvelun, ohjelman, innovaation, intervention tai projektin organisointiin, ominaisuuksiin ja toiminnan tuloksellisuuteen. Tutkijan kiinnostuksesta riippuen arvioinnin kohteina voivat olla työmuodot, toiminta-ajatus, organisaatiot, palvelut ja asiakkaat. Arviointitutkimus muodostuu näkökulman valinnasta riippuen erilaiseksi käytettävän metodologian ja tutkimusmenetelmien osalta. (Anttila 2006, 454.)

Arviointikirjallisuudessa puhutaan sekä vaikutuksista että vaikuttavuudesta. Termien käyttö ei ole täysin vakiintunutta, joten eri lähteet käyttävät samoista asioista eri nimityksiä ja toisaalta samoja nimityksiä eri asioista. (Rajahonka 2013, 14.) Yleisesti määritellen vaikuttavuus kertoo siitä, kuinka hyvin toiminnan kautta saavutetut vaikutukset vastaavat asetettuja tavoitteita. Toiminnan vaikuttavuutta ei siis voida arvioida irrallaan asetetuista tavoitteista. (Rajahonka 2013, 12.) Vaikuttavuuden arvioinnin on sanottu tarkastelevan vaikutuksia laajemmin ja pidemmällä tähtäimellä ja sitä, miten vaikuttavuus syntyy tietyn toiminnan vaikutusten ja ympäristössä vaikuttavien tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Vaikuttavuuden arvioinnissa pitäisi pystyä osoittamaan, miten ja missä määrin juuri tarkasteltava toiminta on vaikuttanut tulosten ja vaikutusten syntyyn. Dahler –Larsenin (2005) mukaan vaikuttavuuden arvioinnin on sanottu rakentavan sil-
lan toiminnan ja toimintaprosessien välille (Rajahonka 2013, 14.)

Vaikutus/vaikuttavuustutkimuksen haasteet liittyvät arviointitutkimuksen yleisiin haasteisiin. Miten tutkimus rajataan, millaisia vaikutuksia pyritään tarkastelemaan ja arvioidaan? Mikä on tutkimuksen yleistettävyys, tapauskohtaisuus ja tilannesidonnaisuus? Mitkä ovat ne mittarit, joilla vaikutuksia mitataan? Sopivien menetelmien valinta on haaste, sillä menetelmät ovat usein tilannesidonnaisia ja niiden siirtäminen erilaiseen ympäristöön voi olla harhaanjohtavaa. Ratkaistavana on myös aikaan liittyviä haasteita, sillä osa vaikutuksista tulee näkyviksi vasta pitkällä aikavälillä, jolloin tarvittaisiin seurantatutkimuksia, ja resurssit eivät niihin riitä. (Rajahonka 2013, 16.)

Yksi suurimmista haasteista arviointitutkimuksessa on yleistettävyyteen pääseminen. Luotettavimmat tulokset saadaan pikemminkin useiden samaan aihepiiriin kohdistuvien arviointitutkimusten synteeseistä kuin yksittäisistä tutkimuksista. (Holmila 1999, 51-52.) Toinen perushaasteista on kausaalisuus. Arviointi sisältää väistämättä ajatuksen valittujen toimintojen kyvystä tuottaa jokin tulos ja vaikutus. Miten erotetaan se mikä on arvioitavan olevan toiminnan ansiota, mikä muiden tekijöiden tuottamaa? (Holmila 1999, 52) Ei ole ongelmatonta väittää, että ”toiminnon X vaikutuksesta ihmisryhmän Z elämä muuttui tavalla Y. Tällöin sivuutetaan valtava määrä väliin tulevia muuttujat, jotka ihmisistä puhuttaessa on aina otettava huomioon. (Lähteenmaa 1999, 118.) Kausaalisuuden ongelmaan on pyritty löytämään vastausta sillä, että käytetään koe- ja kontrolliryhmää. Vain koeryhmässä tehdään interventio ja tämän jälkeen testataan molemmat ryhmät ja katsotaan, onko sillä ollut vaikutusta. Haasteeksi kuitenkin tulee se, että voidaanko tietää varmasti, etteivät koe- ja kontrolliryhmä poikkea toisistaan jollain tutkimuksen kannalta oleellisella tavalla. (Holmila 1999, 52) Toisaalta; kontrolloidun koeasetelman käyttäminen ei ole juurikaan mahdollista vaikutusten arvioinnissa (Aalto-Kallio, Saikkonen & Koskinen-Ollonqvist 2008, 105).

Arviointitutkimuksessa on otettava huomioon erityiset eettiset periaatteet. Newmanin ja Brownin mukaan niitä ovat oikeudenmukaisuus, vahingon välttäminen, hyvän tekeminen, autonomian kunnioittaminen ja uskollisuus. Oikeudenmukaisuus toteutuu reilulla ja tasapuolisella kohtelulla. Vahingon välttäminen edellyttää arvioinnin toteuttamista siten, ettei aiheuta arvioinnin kohteelle haittaa tai vahinkoa. Haittojen välttäminen koskee nimenomaan liiallisen haitan varomista, ei arvioinnista saatujen mahdollisten kielteisten tulosten varomista. Hyvän tekemisen periaatteessa arvioitsija joutuu arviointia tehdessään pohtimaan, millaista hyvää arvioitavasta ohjelmasta seuraa eri osapuolille. (Aalto-Kallio ym. 2009, 22.)

Haasteistaan huolimatta arviointitutkimuksen hyödyntäminen on kasvanut mm. tutkimuksen tarpeen lisääntyessä yhteiskunnan tuottaminen palvelujen luonteen kehittymisen vuoksi. Modernissa hyvinvointiyhteiskunnassa ihmisille tarkoitettujen palvelujen päämäärät ja tavoitteiden ja tulosten hahmottaminen on usein vaikeaa. Milloin esim. nuorille tarkoitettu vapaa-ajan toiminta on täyttänyt tehtävänsä syrjäytymisen ehkäisyssä? Palvelujen ja sosiaalityön kentässä tuloksellisuuden mittaus ei ole samalla tavoin yksinkertaista kuin tuotannossa, jossa mittarina on taloudellinen tuotos. (Holmila 1999, 49.)

4.3.2 Arviointitutkimus tässä opinnäytetyössä

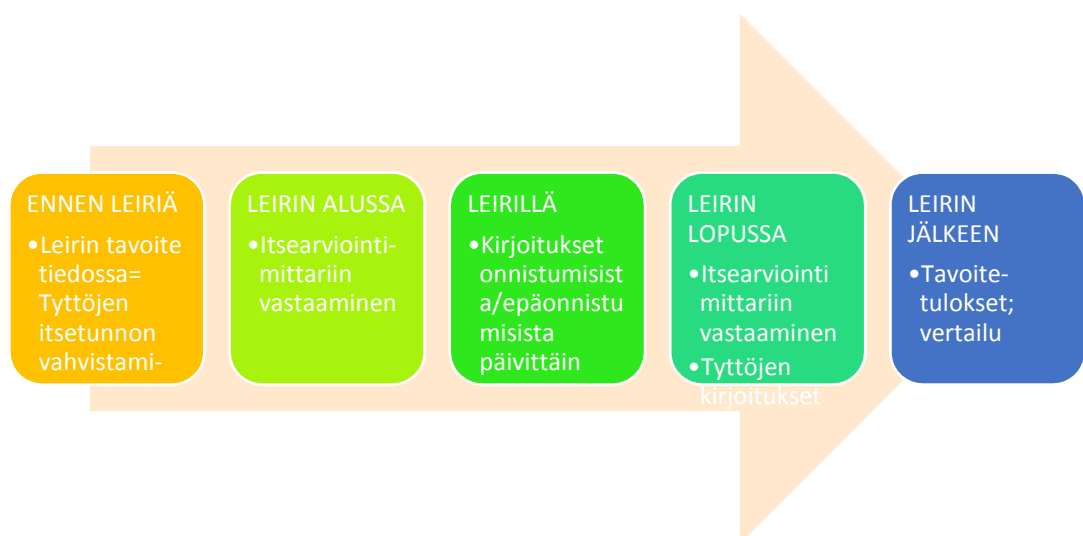
Tämä tutkimus kohdistuu leiritoiminnan vaikutuksiin leirillä olevien leiriläisten itsetuntoon liittyen. Tällöin puhutaan vaikutusten arvioinnista. Vaikutusten arviointi pyrkii osoittamaan tavoitteen mukaisen muutoksen tapahtumisen. Vaikutusten arviointia varten tarvitsee selvittää lähtötilanne, jota verrataan lopputilanteen tuloksiin. Loppu- ja lähtötilannetta vertailemalla voidaan osoittaa mahdollinen muutos eli vaikutus. (Rajahonka 2013, 14.) Vaikutuksen arvioinnin tutkimusote muodostuu siten alkumittauksesta, toiminnasta ja loppumittauksesta. Mittausten avulla pyritään selvittämään tapahtunut muutos ja saadut vaikutukset. Vaikutustutkimuksen tavoitteena on kuvata toiminnan välittömiä ja lyhyen aikavälin vaikutuksia osallistujiin. Samalla saadaan viitteitä siitä, millaisiin asioihin toiminnalla voi olla myötävaikutusta pidemmällä aikavälillä osallistujien elämässä ja toimintaympäristössä. (Kinnunen & Lidman 2013, 5.) Kontrolloidun koeasetelman käyttäminen ei ole juurikaan mahdollista vaikutusten arvioinnissa. Vaikutusten arviointi auttaa todentamaan toiminnan merkityksen ja siinä aikaansaatuja mahdollisia muutoksia siitä huolimatta, ettei kaikkia tekijöitä ole toiminnan aikana voitu sulkea pois. Vaikutusten arvioinnin avulla voidaan osoittaa, mitä toiminnasta seuraa. Vaikutusten arvioinnissa käytetään useimmiten kvantitatiivista aineistoa tai kvalitatiivista aineistoa kvantitatiivisen aineiston tavoin. (Aalto-Kallio ym. 2008, 105.)

Tässä tutkimuksessa oli otettava huomioon myös se, että mahdollisimman monipuolisen kokonaiskuvan saamiseksi arviointitutkimuksissa usein yhdistellään monia eri menetelmiä ja aineistoja, niin määrällisiä kuin laadullisiakin. Tällöin puhutaan triangulaatiosta. (Rajahonka 2013, 14; Patton 1990, 187.) Triangulaatio tarkoittaa sekä useiden rinnakkaisten menetelmien, että myös useiden rinnakkaisten tutkimusstrategioiden käyttöä samassa tutkimuksessa. Monistrategiset tutkimusotteet tarkoittavat, että samaa tutkittavaa ilmiötä lähestytään monelta eri suunnalta, monimenetelmäisesti. Triangulaatiolla pyritään kohottamaan tutkimuksen luotettavuutta (Anttila, 2006, 469).

Arviointitutkimus menetelmänä asetti omia rajoitteitaan tutkimuksen menetelmävalinnoille, samoin teki itsetunto tutkimuksen teemana. Ylipäätään itsetunnon mittaaminen on haastavaa, koska se on ihmisessä oleva tunne (Keltikangas-Järvinen 2010, 71). Aluksi mietin havainnoinnin hyödyntämistä, koska siihen olisi hyvä mahdollisuus leirin aikana. Itsetunnon kasvun/heikentymisen havainnoimista on kuitenkin vaikeaa tehdä luotettavasti. Tyttöjen haastattelemiseenkaan ei olisi ollut hyvä idea, sillä kasvokkainen

kahdenkeskinen haastattelutilanne voi saattaa erityisesti heikompi-itsetuntoisen lapsen ahdistavaan tilanteeseen. (Aho & Laine 2004, 43.)

Päädyin hyödyntämään tutkimuksessa itsearviointimittareita, koska ne ovat joidenkin tutkijoiden mielestä jopa ainoa tapa mitata itsetuntoa ja niissä tulee toteen se, että yksilö itse tuntee itsensä paremmin kuin kukaan muu (Keltikangas-Järvinen 2010, 71; Lindeman & Verkasalo 1995, 148-149). Lisäksi, koska tarkoitus oli tutkia itsetunnossa mahdollisesti tapahtuvaa muutosta, itsearviointimittari oli hyvä väylä tähän, koska saman mittarin voi toteuttaa aluksi ja lopuksi. Itsearviointimittareita on kuitenkin kritisoitu siitä, että ainakin yksinään käytettyinä ne eivät anna tarpeeksi tietoa. (Jaari 2004, 45). Itsetuntomittarien käyttö vaatii siis tutkimukselta monimenetelmäisyyttä, samoin vaatii myös arviointitutkimus tutkimusotteena. Tämän vuoksi päädyin mittarien lisäksi hyödyntämään tyttöjen kirjoituksia; tytöt kirjoittivat päivittäin leirillä tapahtuneista, heille tärkeistä onnistumisistaan ja epäonnistumisistaan. Tutkimuksen eteneminen näkyy kuvassa 1. Tutkimuksen menetelmävalinnat, itsearviointilomake ja omat kirjoitukset, tukivat myös sitä ajatusta, että lapset itse ovat tärkeitä oman itsensä ja elämänsä asiantuntijoita, joten pääpaino tutkimuksessa on heidän omilla ajatuksillaan ja arvioillaan. Lasten ja nuorten oman äänen kuuleminen ja heidän osallisuutensa korostaminen on levinnyt lasten kanssa tehtävästä työstä, käytännöistä ja arjesta yhä selkeämmin myös tutkimuksen toteutukseen. (Vehkalahti, Rutanen, Lagström & Pösö 2010, 14.) Kun lapsia ja nuoria tutkitaan, yhä useammin käännetään heidän itsensä puoleen, eikä tietoa etsitä vanhemmilta tai muilta aikuisilta. Lapsia on alettu pitää luotettavina informantteina. (Strandell 2005, 33.)



KUVA 1. Tutkimusprosessin eteneminen

Lapsia tutkittaessa on tärkeintä koko tutkimusprosessin ajan huolehtia lapsiystävällisyydestä ja tutkimuksen etiikasta. Tutkimuksen toteuttaminen ei saa häiritä liiaksi ja osallistumisen pitää olla hauskaa ja arkipäiväistä. Lapsiystävällisyys merkitsee aineistonhankinnan sovittamista lapsen ajattelun kehitysvaiheeseen ja hänen itseilmaisunsa tyyliin ja määrään. (Aarnos 2010, 173.) Näistä syistä tutkimusmenetelmiä valitessa minun piti ottaa huomioon myös se, että tytöt ovat tulleet viettämään omaa lomaansa, saamaan uusia kokemuksia, eivät ensisijaisesti tutkittavaksi. Tutkimuksen osioiden tuli luontevasti nivoutua leiripäivän ohjelmaan, olla innostavia ja antaa myös tytöille itselleen jotain.

4.3.3 Itsetuntomittarin laadinta

Vaikutusten arvioinnissa tulee siis mitata lähtötilanne ja lopputilanne, ja verrata näitä toisiinsa. Tässä tutkimuksessa mitataan leiriläisten itsetunto aluksi ja lopuksi. Saatuja tuloksia verrataan toisiinsa ja tehdään päätelmiä siitä, onko leiritoiminnalla mittausten mukaan ollut vaikutuksia tyttöjen perusitsetuntoon. Mittaamisessa käytetään itsearviointimittaria, sillä se on itsetunnon mittaamisessa hyvin perusteltua (Keltikangas-Järvinen 2010, 71.) Strukturoidun mittarin käyttö on järkevää myös siksi, että sen kautta tulokset saadaan numeeriseen ja helposti vertailtavaan muotoon.

Tutkimuksessa käytettävän mittarin laatimisessa oleellista on käsiteltävän teeman, tässä tapauksessa itsetunnon, operationalisointi. Operationalisointi tarkoittaa teoreettisten käsitteiden ja teorian muuttamista arkikielen tasolle ja mitattavaan muotoon. (Vilkkä 2007, 36). Minun tutkimuksessani järkevää oli hyödyntää jotain valmiiksi olemassa olevaa ja hyväksi havaittua yleistä itsetuntoa mittaavaa itsetuntomittaria; sellaista, jossa itsetunnon käsite on jo kertaalleen operationalisoitu. Tutustuttuani ensin itsetunnon teoriaan ja sen jälkeen useisiin kotimaisiin ja ulkomaisiin itsetuntomittareihin, päädyin valitsemaan tämän tutkimuksen mittarin pohjaksi Coopersmithin Self-Esteem Inventoryyn, itsetuntomittarin, joka on suunnattu alakouluikäisille (Coopersmith 1981, 265-266). Kyseisessä mittarissa tulevat hyvin esiin kolme neljästä itsetunnon osa-alueesta; emotionaalinen itsetunto, suoritusitsetunto ja sosiaalinen itsetunto; fyysinen itsetunto jää kuitenkin vähemmälle. Kyseinen itsetunnon nelijako esitetään itsetunnon kohdalla varsin usein, (ks. Aho 1996, 18; Aho & Laine 2004, 19; Jaari 2004, 31; Keltikangas-Järvinen 2010, 26-27; Scheinin 1990, 82-83; Vilkkö –Riihelä 1999, 502-503), joten sen hyödyntäminen tässäkin tutkimuksessa oli mielestäni perusteltua.

Vaikka käytin oman mittarini pohjana valmista mittaria, minun oli kuitenkin operationalisoitava mittaria melkoisesti lisää. Coopersmithin itsetuntomittari on englanninkielinen, joten aluksi etsin ja myös löysin osan kysymyksistä suomenkielisinä muista tutkimuksista (Korpinen 1990, 51-52; Arho 2001, 69-70; Saarakkala 2008, 100; Hokka, Mussalo-Rauhamaa, Palosuo, Uutela & Huhtinen 1997, 86-89). Osan kysymyksistä suomensin kokonaan itse. Jo valmiiksi suomennetut kysymykset kävin läpi vertaillen niitä alkuperäisiin englanninkielisiin. Tein tarvittaessa muutoksia suomenkielisten versioiden sanamuotoihin ja sanajärjestyksiin.

Lisäksi muokkasin alkuperäistä, 58 väittämää sisältävää mittaria, tähän tutkimukseen sopivammaksi muotoilemalla kysymyksiä kohderyhmälle helpommin ymmärrettäviksi ja nykyaikaisemmiksi. Jätin myös pois alkuperäisestä Coopersmithin mittarista muuttaman hieman päällekkäisen kysymyksen sekä valhe-skaalan, perhe-osion sekä koulu-osion muutamaa kysymystä lukuun ottamatta. Poisjätetyt osiot eivät tämän leirielämään sijoittuvan tutkimuksen kannalta olleet oleellisia. Tutkimuksen kannalta oleellisia olivat edellä mainitsemani itsetunnon neljä osa-aluetta: emotionaalinen itsetunto, suoritusitsetunto, sosiaalinen itsetunto sekä fyysinen itsetunto. Koska alkuperäisessä itsetuntomittarissa fyysisistä itsetuntoa ei juuri käsitellä, muotoilin mittariin fyysiseen itsetuntoon liittyviä kysymyksiä. Näiden kysymysten pohjana käytin soveltaen Patrick Scheininin tekemän minäkuva ja itsetuntoa kartoittavan mittarin fyysiseen itsetuntoon liittyviä väittämiä (Scheinin 1990, 201-211). Nämä kysymykset ovat oheisessa taulukossa merkillä X (Taulukko 1). Lopullisessa mittarissa on yhteensä 40 kysymystä, ja ne on jaoteltu itsetunnon eri osa-alueiden mukaan (Taulukko 1).

Coopersmithin itsetuntomittaria on kritisoitu sen vuoksi, että se kaksiportaisen asteikon vuoksia altistaa sosiaalisesti suotuisalle vastaamiselle (esim. Harter 2012,4). Tämän välttämiseksi ja myös siksi, koska halusin tutkimuksessani tarkempaa tietoa, muunsin mittarin asteikon neliportaiseksi. Valikoin asteikoksi Likertin järjestysasteikon, jonka perusidea on se, että asteikon keskikohdasta lähtien toiseen suuntaan samanmielisyys vähenee ja toiseen suuntaan samanmielisyys kasvaa. (Vilkkä 2007, 46). Coopersmithin itsetuntomittari on pisteytetty kaksiportaisen asteikon mukaan: muunsin tämän pisteytyksen neliportaiseen mittariin soveltuvaksi. Pisteytys näkyy oheisessa taulukossa, 3 pistettä kertoo vahvemmassa itsetunnosta, 0 heikosta (Taulukko 1).

TAULUKKO 1. Itsetuntomittarin kysymykset ja pisteytys

Kys. Nro.		Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	
	EMOTIONAALINEN ITSETUNTO 16 kpl					
	<i>käsitys omasta henkisestä olemuksesta, tunteista, luonteesta</i>					
1	Minä olen tyytyväinen itseeni	3	2	1	0	
2	Minä toivon usein, että olisin joku toinen	0	1	2	3	
6	Minä toivon, että olisin nuorempi	0	1	2	3	
7	Jos voisin, minä muuttaisin itsessäni monia asioita	0	1	2	3	
11	Minä olen usein pahoillani asioista, joita olen tehnyt	0	1	2	3	
12	Minä olen onnellinen	3	2	1	0	
16	Minä ymmärrän itseäni hyvin	3	2	1	0	
17	On vaikeaa olla minä	0	1	2	3	
21	Minun elämäni on tosi sekavaa	0	1	2	3	
22	Minusta on kivaa olla tyttö	3	2	1	0	
26	Minä en arvosta itseäni	0	1	2	3	
27	Minä häpeän itseäni usein	0	1	2	3	
31	On ihan yhdentekevää, millaisia asioita minulle tapahtuu	0	1	2	3	
32	Minä tunnen olevani surkimus	0	1	2	3	
36	Minä en yleensä jää murehtimaan asioita	3	2	1	0	
37	Minuun ei voi luottaa	0	1	2	3	
	SUORITUSITSETUNTO 8kpl	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	
	<i>luottamus omiin kykyihin, selviytymiseen, osaamiseen</i>					
3	Päätösten tekeminen on minulle helppoa	3	2	1	0	
8	Minua tarvitsee usein neuvoa, että osaan toimia eri tilanteissa	0	1	2	3	
13	Kestää kauan aikaa, että minä totun uusiin asioihin	0	1	2	3	
18	Minä annan periksi ja luovutan helposti	0	1	2	3	
23	Minä osaan pitää huolta itsestäni	3	2	1	0	
28	Jos minulla on jotain sanottavaa, uskallan tavallisesti sanoa sen myös.	3	2	1	0	
33	Olen ylpeä omista suorituksistani	3	2	1	0	
38	En pärjää minulle annetuissa tehtävissä niin hyvin kuin haluaisin	0	1	2	3	
	SOSIAALINEN ITSETUNTO 8kpl	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	
	<i>käsitys omasta asemasta ja roolista erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä</i>					
4	Muiden on helppo pitää minusta	3	2	1	0	
9	Minun seurassani on hauskaa olla	3	2	1	0	
14	Minä olen suosittu omanikäisten lasten keskuudessa	3	2	1	0	
19	Minun kaverini ovat yleensä minua itseäni nuorempia	0	1	2	3	
24	Muut lapset innostuvat usein minun ideoistani	3	2	1	0	
29	Minä en pidä muiden ihmisten seurasta	0	1	2	3	
34	Muut lapset kiusaavat minua usein	0	1	2	3	
39	Useimmista muista ihmisistä pidetään enemmän kuin minusta	0	1	2	3	
	FYYSINEN ITSETUNTO 8kpl	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	
	<i>käsitys omasta ulkonäöstä, kehosta, motorisista taidoista</i>					
5	Minä olen yhtä hauskan näköinen kuin muut	3	2	1	0	
10	Olen kömpelömpi kuin muut lapset	0	1	2	3	X
15	Olen mielestäni ihan sopivan kokoinen	3	2	1	0	X
20	En ole yhtä kätevä käsistäni kuin muut lapset	0	1	2	3	X
25	Olen hyvä liikunnallisissa leikissä ja peleissä	3	2	1	0	X
30	Minun käyttämäni vaatteet ovat tylsempiä kuin muiden lasten vaatteet	0	1	2	3	X
35	Olen yhtä hyvä piirtämään ja maalaamaan kuin muut ikäiseni lapset	3	2	1	0	X
40	Minä en ole yhtä hyväkuntoinen kuin muut lapset	0	1	2	3	X

Itsetuntomittarin alkuun sijoitin muutamia taustatietokysymyksiä. Kysyin vastaajan nimeä, jotta voisin yhdistää alku- ja loppumittarit toisiinsa, sekä ikää. Kysyin myös sitä, onko leiriläinen tullut leirille yksin, yhdessä kaverin kanssa tai onko hänellä entuudestaan muita tuttuja leirillä. Lisäksi kysyin, onko leiriläisellä minkä verran kokemusta yön yli kestävästä leireistä. Sen varmistamiseksi, että leiriläiset ymmärtävät, millä teknikalla varsinaiseen kyselyyn vastataan, sijoitin mittarin alkuun harjoituskysymyksen.

4.3.4 Kirjoitustehtävän laadinta

Kuten jo aiemmin on mainittu, arviointitutkimuksen luotettavuutta lisää tutkimuksen monimenetelmäisyys eli triangulaatio. Luotettavuuden lisäämiseksi tässä tutkimuksessa hyödynnetään itsetuntomittarin lisäksi tyttöjen kirjoituksia. Itsetuntoteoreetikko William James oli sitä mieltä, että vain onnistumisessa tai epäonnistumisessa niissä asioissa jotka ovat itselle tärkeitä, on merkitystä ihmisen itsetuntoon (James 1984, 160, 164, 168). Tähän ajatukseen perustuen laadin kirjoitustehtävän, jossa tyttöjen tuli kirjoittaa niistä asioista, jotka olivat itselle tärkeitä ja joissa he ovat kokeneet onnistuneensa tai epäonnistuneensa leiripäivän aikana. Näillä kirjoituksilla oli tarkoitus kartoittaa tyttöjen leiriin liittyvää itsetuntoa lähinnä vaihtelevan eli ns. ilmapuntari-itsetunnon osalta. Päätin, että näitä tekstejä kirjoitetaan leirin toisesta päivästä alkaen leirin viimeiseen päivään saakka. Oli perusteltua, että tytöt kirjoittavat tekstejään päivittäin, sillä tällaisten asioiden löytäminen ja toisaalta niiden kirjoittaminen voi olla vaikeaa, mutta siihen harjaantuu leirin aikana. Kirjoituksista löytyvät asiat Jamesin teorian mukaan todennäköisesti vaikuttavat tyttöjen itsetuntoon suuntaan tai toiseen. Oli mielestäni hyvin perusteltua yhdistää tutkimuksessa tämä ilmapuntari-itsetuntoon liittyvä kirjoitustehtävä perusitsetuntoa kartoittaviin mittareihin, sillä vaikka perusitsetunto ja ilmapuntari-itsetunto usein toimivat toisistaan irrallaan, niillä on usein kiinteä vuorovaikutus (Keltikangas-Järvinen 2010, 30-31).

4.3.5 Itsetuntomittarin ja kirjoitustehtävän testaus

Tutkimuksen mittari tulee aina testata ennen varsinaisen aineiston keräämistä. Testaaminen tarkoittaa, että tehdään koekysely joko asiantuntijoille, tutkimuksen perusjoukkoon kuuluville tai vastaaville henkilöille. Testaamisen avulla arvioidaan, onko mittari toimiva suhteessa tutkimusongelmaan, ovatko lomakkeen vastausohjeet selkeät, ovatko kysymykset selkeitä ja yksiselitteisiä, sekä sitä mittaavatko kysymykset juuri sitä asiaa,

mitä niiden pitää. Lisäksi testaamisella kartoitetaan lomakkeen pituutta ja vastaamiseen kuluvaa aikaa ja sen kohtuullisuutta. (Vilkkä 2007, 79.)

Tämän tutkimuksen itsetuntomittari pohjautuu Coopersmithin testattuun ja paljon käytettyyn kyselyyn. Koska kuitenkin suomensin kysymyksiä, muutin sanamuotoja sekä myös poistin ja lisäsin kysymyksiä, täytyi minun myös testata mittari uudelleen. Testasin sen kahdella lapsella, jotka olivat ns. vastaavia henkilöitä, ts. kuuluivat samaan ikäryhmään kuin varsinaiseen tutkimukseen osallistuvat tytöt. 10- ja 12-vuotias testihenkilö saivat kysyä apua, jos eivät ymmärtäneet jotain kysymystä. Muutamia tällaisia kohtia löytyikin. Tätä kautta sain tietoa epäselvistä kysymyksistä. Aikaa mittariin vastaamiseen meni 10-vuotiaalla seitsemän minuuttia, 12-vuotiaalla kuusi. Pohdimme mittarin kysymyksiä myös jälkikäteen molempien lasten kanssa myös jutellen ja sitä kautta sain lisätietoa kysymysten toimivuudesta. Ohessa muutamia testaamisen kautta tekemiäni huomioita ja päätelmiä.

Kysymys 19 kuuluu alun perin ”Minä leikin mieluummin itseäni nuorempien lasten kanssa”. Kysymys perustuu siihen, että usein lapsi, jolla on huono itsetunto, leikkii itseään nuorempien kanssa, koska silloin voi kokea itseään tasavertaisemmaksi. Testaajana toiminut 10-vuotias rakastaa hoitaa pikkulapsia ja järjestää 5-vuotialle sisarukselleen usein kaikkea kivaa. Hän vastasi kysymykseen 19, että hän tietenkin leikkii nuorempien lasten kanssa ja sai vastauksestaan 0 pistettä, mikä siis kertoo tämän kysymyksen osalta huonosta itsetunnosta. 10-vuotiaan parhaat kaverit ovat kuitenkin samaa ikäluokkaa kuin hän itse on. Kysymyksen voi siis käsittää ihan toisin kuin pitäisi; ehkä sana mieluummin sekoittui sanaan mielusti? Muutin kysymyksen muotoon ”Minun kaverini ovat yleensä minua itseäni nuorempia”.

Alkuperäinen kysymys 31 kuuluu alun perin ”Minä en välitä siitä, mitä minulle tapahtuu”. Kysymys kuvaa tietäntyyppistä alistuneisuutta oman elämän suhteen. 12-vuotias ajatteli kysymyksen niin, että koska hän on ollut aiemmin melko herkkänahkainen, hän on oppinut nyt olemaan kuuntelematta kaikkia tyhmyyksiä mitä muut sanovat; joten hän ei enää välitä koulussa hänelle tapahtuvista asioista liikaa. Muutin kysymyksen muotoon ”On ihan yhdentekevää, millaisia asioita minulle tapahtuu”.

Halusin testata myös muutamaa vaihtoehtoa itsetuntomittarin Likertin asteikon sanamuodoiksi. Pyysin 10- ja 12-vuotiaita arvioimaan, mitä vaihtoehtoista olisi helpointa

käyttää kyselyyn vastatessa. Vaihtoehdot olivat ”täysin samaa mieltä - samaa mieltä-eri mieltä - täysin eri mieltä”, ”väite sopii minuun erittäin hyvin - väite sopii minuun hyvin - väite sopii minuun huonosti - väite sopii minuun erittäin huonosti” ja ”täysin samaa mieltä - jokseenkin samaa mieltä - jokseenkin eri mieltä - täysin eri mieltä” Molemmat lapset kokivat viimeiseksi mainitun vaihtoehdon helpoimmaksi käyttää, joten päädyin käyttämään tutkimuksessani sitä.

10- ja 12-vuotias testasivat myös päivittäisiä kirjoituksia varten tekemäni ohjeen. He kirjoittivat niistä onnistumisista ja epäonnistumisista, joita olivat kokeneet edellisen vuorokauden aikana. He pystyivät molemmat kyllä löytämään pyydettyjä asioita ja kirjoittamaan niitä, mutta totesivat, että oli vaikeaa muistaa mitä oikeasti on tapahtunut viimeisen vuorokauden aikana. Testauksen tuloksena muutin hieman ohjeen sanamuotoa. Lisäksi testaajien kommentit vahvistivat päätöstäni antaa tyttöjen kirjoittaa onnistumisistaan ja epäonnistumisistaan päivittäin, eikä vain leirin lopussa, niin kuin olin alkuun ajatellut. Päivittäin kirjoitettaessa asioita on helpompi muistaa. Lisäksi päätin vielä kerrata tytöille leiripäivän tapahtumat lyhyesti ennen kirjoittamishetkeä.

4.4 Aineiston koonti

Toukokuussa, ennen Supertytöt-leiriä pidettiin leiritapaaminen, johon oli kutsuttu leiriläiset vanhempineen. Tapaamisessa kerrottiin leiristä sekä tutustuttiin. Koska tutkimus tapahtui varhaiskasvatuksen toimintayksikön ja koulun ulkopuolella ja kyseessä oli alle 15-vuotiaat lapset, oli tarpeen kysyä vanhemmilta suostumusta lapsen tutkimukseen osallistumiseen. Lisäksi oli annettava huoltajalle tietoa tutkimuksesta niin, että huoltajalla oli mahdollisuus kieltää lastaan osallistumasta tutkimukseen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 5.) Tämän vuoksi olin itse leiritapaamisessa mukana kertomassa tutkimuksesta. Minulla oli myös mukana vanhemmille jaettavaksi tutkimuslupalomakkeet, jossa kerrottiin tutkimuksesta, sen tarkoituksesta, osallistujien anonymiteetistä jne. (Liite 2.) Vanhemmat kyselivät tutkimuksesta kiinnostuneina ja olivat selvästi innoissaan siitä, että tällaista asiaa tutkitaan. Paikalla olleet vanhemmat palauttivat tutkimuslupalomakkeen allekirjoitettuna saman tien. Niille, jotka eivät päässeet paikalle tapaamiseen, tutkimuslupalomake toimitettiin sähköpostitse. He palauttivat allekirjoitetun lomakkeen leirille lähdetessä. Kaikki 16 leiriläistä saivat vanhemmiltaan luvan osallistua tutkimukseen.

On tärkeää, että myös tutkittavat itse saavat riittävästi tietoa tutkimuksesta ja että tutkija noudattaa alaikäisen itsemääräämisoikeutta ja vapaaehtoisuuden periaatetta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 4-5). Niinpä, ennen tutkimuksen alkamista, leirin ensimmäisenä päivänä, kerroin tytöille tarkemmin tutkimuksesta. Kerroin tytöille miksi teen tutkimusta ja millaisia osioita tutkimus sisältää. Lisäksi muistutin myös siitä, että tyttöjen osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista siitä huolimatta, että vanhemmat ovat antaneet luvan. Kukaan ei kuitenkaan tässä vaiheessa perunut osallistumistaan. Tutkimuksessa on erittäin tärkeää myös yksityisyyden suojaaminen (anonymiteetti) ja luottamuksellisuus (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 8). Tästä syystä kerroin tytöille, että he voivat vastata tutkimukseen vailla huolta siitä, että heidän vastauksensa tulisi ilmi muille kuin minulle. Kerroin tytöille myös, ettei valmiissa tutkimuksessa mainita heidän nimiään, tms. Lisäksi painotin, että kysymyksiin ei ole olemassa oikeita ja vääriä vastauksia, vaan he vastaavat juuri niin kuin itse kokevat asioiden olevan.

Ensimmäinen tutkimuksen osio ”Supertytöt-leirin tutkimuskysely 1”; toteutettiin leirin ensimmäisenä päivänä (Liite 3). Kysely oli monistettu paperille. Viisi kyselyn ensimmäistä kohtaa luettiin yhdessä läpi ja vastattiin samaan tahtiin. Kohta viisi harjoitutti tyttöjä vastaamaan varsinaiseen itsetuntomittariin. Sen jälkeen tytöt saivat vastata omaan tahtiin. Saatesanoiksi sanoin, että jokainen vastaa kysymyksiin rauhassa itsekseen ja jos ei ymmärrä jotain, saa nostaa merkiksi käden ylös, niin tiedän tulla auttamaan. Vastaaminen sujui rauhallisissa merkeissä, tytöt näyttivät keskittyvän toden teolla kyselyyn. Muutama pyysi minua luokseen selventämään joitain kysymyksiä; tarkennusta vaativat kohdat olivat ”kätevä käsistäni”, ”sopivan kokoinen”, ”kömpelömpi” ja ”on ihan yhdentekevää mitä minulle tapahtuu”. Kun tytöt olivat päässeet kyselyn loppuun, pyysin heitä tarkistamaan, ovatko he varmasti vastanneet kaikkiin kohtiin. Lisäksi he kirjoittivat palautetta kyselystä kyselyn loppuun. Kaikkiaan ohjeistuksien kera vastaamiseen meni 30 minuuttia. Lomakekyselyssä on tärkeää tarkistaa lomakkeet, ettei niissä ole virheitä tai puutteita. (Vilka 2007, 106.) Tämän vuoksi, tyttöjen palautettua lomakkeet, tarkistin vielä myös itse, ettei lomakkeisiin ole jäänyt tyhjiä tai epäselviä kohtia. Eräältä tytöltä puuttuikin vastaus yhteen kysymykseen, joten palasin hänen luokseen lomakkeen kera ja hän hoiti vastauksen kuntoon. Näin varmistin sen, että lomakkeet olivat kunnolla ja kokonaan täytetyt ja voisin käyttää tutkimuksessa jokaisen tytön lomaketta. Palautteen mukaan kyselyyn oli ollut suhteellisen helppo vastata ja se oli ollut monesta jopa mukavaa.

Tutkimuksen toinen osio muodostui tyttöjen päivittäisistä kirjoituksista; omien onnistumisten ja epäonnistumisten kirjaamisesta. Näitä kirjoituksia varten tytöt askartelivat itselleen vihot. Kerroin tytöille, mihin tarkoitukseen vihot tehdään. Lisäksi kerroin, että kerään vihot päivittäisen kirjoittamishetken jälkeen itselleni turvaan, samoin leirin lopussa. Tämä sen vuoksi, etteivät vihot joutuisi väärin käsiin ja tekstit muiden luettavaksi. Tutkittavien yksityisyyden suojan takaamiseksi tutkimusmateriaali onkin suojattava ja säilytettävä hyvin (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 8). Lupaisin tytöille myös postittaa vihot heille kotiin, kun olen hyödyntänyt niitä ensin tutkimuksessani.

Vihkoihin kirjoitettiin yhteensä neljä kertaa; kolmena päivänä päivällisen jälkeen ja kotiinlähtöpäivänä aamupalan jälkeen. Ohjeistin tytöt ensimmäisenä päivänä huolellisesti tehtävään. Kerroin heille kirjoitustehtävästä; omien onnistumisten ja epäonnistumisten kirjaamisesta, mutta jokaisella oli tehtäväksiänto myös monistettuna itsellään, joten tyttöjen oli helppo tarkistaa ”mitä pitikään oikein kirjoittaa” (Liite 4). Lisäksi; koska leirillä tapahtuu päivässä niin paljon; ennen jokaista kirjoituskertaa kerrattiin yhdessä lyhyesti, mitä oli ollut ohjelmassa viimeisen vuorokauden aikana. Viimeisenä päivänä perusohjeistuksen lisäksi sanoin tytöille, että he voivat kirjoittaa myös koko leiriin liittyviä onnistumisia ja epäonnistumisia, jos jotain on jäänyt kirjoittamatta edellisinä päivinä.

Tytöt kirjoittivat vihkoon 3-20 minuuttia. Kaverien kanssa ei saanut kirjoitushetken aikana jutella. Lisäksi, kirjoitusrauhan takaamiseksi, vihot palautettiin yhtä aikaa. Vihkoihin sai piirrellä siihen saakka, kun kaikki olivat valmiita. Tytöt näyttivät pitävän kirjoitushetkestä, jopa kyselivät päivän mittaan, koska on taas aika kirjoittaa vihkoihin.

Luin tyttöjen kirjoitukset ensimmäisten kirjoitushetkien jälkeen tarkistaakseni, ovatko he ymmärtäneet tehtäväksiannon oikein. Suurin osa tytöistä olikin napannut idean kirjoittamisesta heti ensimmäisestä päivästä saakka. He kertoivat joko lyhyesti tai laveammin omista onnistumisistaan ja epäonnistumisistaan. Omien onnistumisten ja epäonnistumisten kirjaaminen ei ollut kuitenkaan kaikille niin helppoa. Antamastani ohjeistuksesta huolimatta muutama tyttö kirjoitti luettelomaista päiväkirjaa siitä, mitä olivat tehneet, ilman omakohtaista kommentointia suuntaan tai toiseen. Kertasin tämän vuoksi päivittäin kirjoitustehtävän ohjeet ja myös ohjemonisteet otettiin joka päivä esiin. Vihdoin, kolmannella kirjoituskerralla, jokainen oli kirjoittanut myös omasta perspektiivistään, omista onnistumisistaan ja epäonnistumisistaan. Kommentteja kirjoittamisen

haasteista tytöiltä tuli muutamia kirjoittamisen lomassa. Osa tytöistä koki kirjoittamisen varsin helpoksi, osalle onnistumisten ja epäonnistumisten hahmottaminen, saati kirjaaminen oli melko haastavaa. Esimerkiksi itse näin, miten eräs tytöistä oppi kertaheitolla kävelemään puujaloilla, muiden kompuroidessa. Hän oli aivan todella tohkeissaan siitä, miten on niin taitava, vihkoon tämä onnistuminen ei kuitenkaan päätynyt.

Tutkimuksen kolmas osio oli Supertytöt-leirin leirikysely 2 (Liite 5) Sen tytöt täyttivät leirin viimeisenä päivänä. Aluksi kertasin lyhyesti kyselyn täyttämiseen liittyvät ohjeet. Lisäksi muistutin, että nyt ei ole tarkoitus muistella sitä, mitä vastasi siihen ensimmäiseen kyselyyn, vaan vastataan siten kuin tällä hetkellä tuntuu. Sitten päästin tytöt vastaamaan. Tällä kertaa tytöt eivät esittäneet tarkentavia kysymyksiä. Vastattuaan kysymyksiin ja tarkastettuaan lomakkeen, tytöt palauttivat lomakkeet minulle. Muutamalla tytöllä oli jäänyt pari kysymystä vastaamatta tai he olivat vastanneet epäselvästi, joten käytin lomakkeet heillä uudelleen ja he korjasivat tarvittavat kohdat. Aikaa kyselyn täyttämiseen kului vajaat 15 minuuttia.

4.5 Aineiston analyysi

4.5.1 Mittarien analysointi

Ennen analysointia kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkimusaineisto on käsiteltävä siten, että lomakkeilla saatu aineisto tarkastetaan, tiedot syötetään ja tallennetaan sellaiseen muotoon tietokoneelle, että aineistoa voidaan tutkia numeraalisesti käyttäen apuna erilaisia taulukko- ja tilasto-ohjelmia (Vilka 2007, 106). Lomakkeiden tarkastamisen suoritin tässä tutkimuksessa jo siinä vaiheessa, kun tytöt palauttivat itsetuntomittarilomakkeet leirillä. Tarkastamisen avulla löysin puutteelliset lomakkeet välittömästi ja tytöt pystyivät lisäämään/selventämään vastauksiaan heti. Se, että aineisto tarkistetaan, mahdollistaa sen, että tutkimuksen kato voidaan arvioida (Vilka 2007, 106). Tässä tutkimuksessa katoa ei ollut lainkaan.

Tytöt olivat kirjoittaneet alku- ja loppumittauksen lomakkeisiin omat nimensä lomakkeiden yhdistämisen mahdollistamiseksi. Vaihdoin nämä lomakkeiden nimitiedot aakkosiin A-P. Kun lomakkeet on tällä tapaa koodattu, voidaan tarkistaa helposti yksittäisestä havaintoyksiköstä tallennetut tiedot (Vilka 2007, 111). Lisäksi aakkostaminen

toimi tässä tutkimuksessa anonymisoinnin välineenä. Samaa aakkostusta käytin myös tyttöjen kirjoitusten analysoinnissa.

Seuraavaksi oli vuorossa jokaisen havaintoyksikön kirjaaminen ja tallentaminen taulukkoon, eli havaintomatriisiin. Havaintomatriisin vaakariville tulee yhden vastaajan tiedot kaikkien muuttujien osalta. Pystysarakkeesta taas löytyy yhtä asiaa koskevat tiedot jokaiselta vastaajalta. (Heikkilä 2014, 120; Vilka 2007, 111.) Kirjasin tyttöjen vastaukset lomakkeilta Excel-tilukkaan heti leirin jälkeen, koska halusin, että aineisto on tallessa muuallakin kuin paperisilla lomakkeilla. Myöhemmin siirsin nämä tiedot Excelistä IBM SPSS-Statistics tilasto-ohjelmaan, josta käytetään lyhennettä SPSS. SPSS-ohjelman hyödyntäminen tässä tutkimuksessa oli perusteltua, koska tilastollisten taulukoiden tekeminen sujuu SPSS:llä helpommin ja nopeammin kuin taulukkolaskentaohjelmilla (Heikkilä 2014, 119). Vaakarivillä olevien tyttöjen vastausten ja pystyriveillä olevien muuttujien, ts. lomakkeiden kysymysten lisäksi määrittelin SPSS:ään myös muuttujien arvot itsetuntomittarin pisteytyksen mukaan (s.36). Sen lisäksi, että lomakkeet tarkistettiin ennen niissä olevien tietojen syöttämistä, oli myös tarkistettava muuttujien nimet ja arvot sekä jokaisen lomakkeen tietojen syöttö havaintomatriisiin (Vilka 2007, 114). Tämän tarkistamisen suoritin tässä tutkimuksessa muutama otteeseen.

Analysoinnin aloitin sillä, että tarkastelin koko aineiston jakaumatietoja eli sitä, miten vastaajat ovat keskimäärin vastanneet mittarin kysymyksiin. Jakaumatietojen avulla sain alustavaa käsitystä siitä, miten paljon tyttöjen vastuksissa on vaihtelua ja kokemuksissa eroja. Alustavaa tietoa saadakseni analysoin myös kunkin yksittäisen muuttujan alkumittausta loppumittaukseen parivertailun avulla. Kun tutkimuksen aineisto on pieni, niin kuin tässä tutkimuksessa oli, oli valittava hypoteesien testaamiseen sellaiset menetelmät, joissa on vähemmän taustaoletuksia kuin suurempia otoksia testattaessa on. Parittainen t-testi (Paired Samples T-test) ja Khiin neliö-yhteensopivuustesti (Chi-Square Tests) ovat molemmat sellaisia parametrittomia testejä, jotka sopivat pienten otosten testaamiseen. (Metsämuuronen 2004, 9, 44, 81.) Parivertailun analyysissä hyödynsin parittaista t-testiä. Parittaista t-testiä käytetään, kun verrataan kahden parittaisen havaintojoukon keskiarvoja toisiinsa ja mittaus on välimatka-asteikollinen (Metsämuuronen 2004, 81). Parivertailun avulla pystyin tarkastelemaan, onko tyttöjen vastuksissa joissain tietyissä mittarin kysymyksissä tilastollista merkittävyyttä. Näitä alustavia tarkasteluja en kuitenkaan tässä tutkimuksessa esittele, vaan keskityn laajempien osa-aleuiden tarkasteluun ja esittelyyn.

Seuraavassa vaiheessa tein kunkin itsetunnon osa-alueen sekä koko mittarin kysymyksistä summamuuttujia (Compute Variable). Laskin summamuuttujien avulla alku- ja loppumittauksen tulokset niin kaikkien osa-alueiden, kuin koko mittarinkin osalta. Tämän jälkeen vertasin parivertailun avulla alkumittausten tuloksia loppumittausten tuloksiin. Analyysissä hyödynsin jälleen parittaista t-testiä. Seuraavaksi siirryin tutkimaan sitä, millä osa-alueilla ja millaisia muutoksia on tapahtunut yksittäisten tyttöjen kohdalla. Tätä varten luokittelin kunkin tytön muutokset kullakin itsetunnon osa-alueella ja koko mittarin osalta asteikolla ”ei merkittävää muutosta”, ”kielteinen muutos” ja ”myönteinen muutos”. Luokittelun jälkeen ristiintaulukoin (Crosstabs) nämä muutokset suhteessa tyttöjen ikään ja leirikokemukseen, ja tarkastelin, löytyykö niiden väliltä yhteyttä. Tämän ristiintaulukoinnin tulokset analysoin Khiin neliö -yhteensopivuustestillä. Yhteensopivuustesti testaa sitä, onko luokittelumuuttujan jakauma satunnainen tai tietyn odotetun jakauman mukainen (Metsämuuronen 2004, 44). Tytöiltä kysyttiin myös sitä, onko heillä tuttuja leirillä, mutta jätin ristiintaulukoinnin ja analysoin tältä osaa tekemättä, koska vain yksi tytöistä ei tuntenut muita entuudestaan, eikä yhden perusteella voida tehdä luotettavia laskelmia. Toinen syy poisjättämiseen oli tuon yhden tytön anonymiteetin säilyminen.

4.5.2 Kirjoitusten analysointi

Laadullisen tutkimuksen aineiston analyysissä voidaan erottaa kaksi erilaista tapaa, sisällön analyysi ja sisällön erittely. Sisällön analyysillä tarkoitetaan pyrkimystä kuvata aineiston sisältöä sanallisesti. Sisällön erittelyssä taas tarkoitetaan aineiston analyysiä, jossa aineiston sisältöä kuvataan kvantitatiivisesti. (Alasuutari 2014, 34-37, Sarajärvi & Tuomi 105-106.) Tässä tutkimuksessa hyödynnetään näitä molempia.

Laadullisessa sisällön analyysissä aineistoa tarkastellaan kokonaisuutena. Vaikka aineisto koostuisikin erillisistä tutkimusyksiköistä, esimerkiksi yksilöistä haastatteluissa, ei väittämiä voida rakentaa yksilöiden eroihin eri muuttujien suhteen tai näiden erojen tilastollisista yhteyksistä muihin muuttujiin. Laadullinen analyysi vaatii absoluuttisuutta, joka poikkeaa tilastollisesta tutkimuksesta. (Alasuutari 2011, 38.) Laadullisessa analyysissä pyritään löytämään sääntöjä, jotka pätevät koko tutkimusaineistoon. Erilaiset ja poikkeavat tapaukset suhteutetaan kokonaisuuteen, joka on varsinaisena tutkimuksen kohteena. Havaintojen yhdistäminen yhteisiä piirteitä etsimällä, ei tarkoita silti,

että laadulliseen analyysiin liittyvän pelkistämisen tarkoituksena olisi luoda tyyppitapauksia (Alasuutari 2011, 41-42.) Laadullisen analyysin onnistumisen kannalta on tärkeää, että keskitytään tarkastelemaan vain niitä asioita, jotka tutkimuksen kysymyksenasettelun ja teoreettisen viitekehyksen kannalta ovat tärkeitä (Alasuutari 2011, 40). Kaikki muu jätetään pois tutkimuksesta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92). Tämän vuoksi, siirrettyäni ensin tyttöjen kirjoitukset vihoista Wordiin ja käännettyäni muutamat englanninkieliset kirjoitukset suomeksi, karsin kirjoituksista pois kaiken, mikä ei liittynyt itsetunnon teemaan, tässä tapauksessa niihin onnistumisiin ja epäonnistumisiin joilla voisi olla vaikutusta tyttöjen itsetuntoon. Tämä tarkoitti lähinnä sitä, että poistin ne ns. luettelomaiset ”ensin mentiin uimaan, sitten syömään”-tyyppiset päiväkirjamerkinnot, joita osassa teksteissä oli. Tulevan luokittelun helpottamiseksi, jaottelin ensiksi tyttöjen onnistumiset ja epäonnistumiset erillisiksi yksiköiksi, esimerkiksi niin, ettei samassa lauseessa ole montaa asiaa. Toiseksi kirjoitin sulkuihin kunkin kirjoituksen kohdalle, mistä tilanteesta tms. kussakin onnistumisessa/epäonnistumisessa on kyse, jos tämä ei kirjoituksesta muuten käynyt ilmi. Lisäksi merkitsin aakkosilla A-P, kuka oli minkäkin kirjoituksen kirjoittanut. Tätä vaihetta analyysissä kutsutaan usein myös aineiston koodaamiseksi. Koodaamisen avulla jäsennetään sitä, mitä tutkijan mielestä aineistosta käsitellään. Koodauksen avulla voidaan myös esim. etsiä ja tarkistaa tekstin eri kohtia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92-93.)

Seuraavaksi aineiston analyysissä on vuorossa tutkimusaineiston luokittelu, teemoittelu tai aineiston tyypittely (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92). Tätä varten on oltava selvillä, millaista menetelmää sisällön analyysissä käytetään. Laadullisen tutkimuksen sisällön analyysissä on monenlaisia erilaisia muotoja. Puhutaan aineistolähtöisestä, teoriaohjaavasta ja teorialähtöisestä analyysistä. Aineistolähtöisessä analyysissä tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus. Analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti. Teoriaohjaavassa analyysissä on teoreettisia kytkentöjä, mutta ne eivät kuitenkaan perustu suoraan teoriaan ja toisaalta teoria voi toimia apuna analyysin etenemisessä. Aineiston analyysiyksiköt valitaan aineistosta, mutta aikaisempi tieto ohjaa valintaa. Teorialähtöinen analyysi tukeutuu johonkin tiettyyn teoriaan. Tämä teoria kuvataan tutkimuksessa ja tutkittava ilmiö määritellään tämän ennalta tiedetyn mukaisesti. Aiemman tiedon perusteella luotu kehys ohjaa aineiston analyysiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95-98.) Tässä tutkimuksessa analyysi perustuu viimeksi mainittuun, eli teorialähtöiseen analyysiin. Analyysin pohjana on itsetunnon teoriassa usein esitetty luokittelu itsetunnon eri osa-alueisiin, ja

näistä osa-alueista mukana analyysissä ovat ne, jotka ovat tämän tutkimuksen kannalta tärkeitä; eli emotionaalinen itsetunto, suoritusitsetunto, sosiaalinen itsetunto ja fyysinen itsetunto.

Itsetunnon osa-alueet toimivat siis tässä tutkimuksessa luokittelun perusteena eli muodostavat analyysirungon. Tässä tutkimuksessa analyysirunko on strukturoitu: aineistosta kerätään vain asioita, jotka sopivat analyysirunkoon. Ihan ensiksi luokittelin tyttöjen onnistumiset ja epäonnistumiset itsetunnon eri osa-alueiden alle. Käytin tukena itsetuntomittarin rungossa (sivu 36) olevia itsetunnon osa-alueiden lyhyitä määrittelyitä sekä myös kysymyksiä, joita kuhunkin osa-alueeseen itsetuntomittarissa kuului. Luokittelu oli pääsääntöisesti helppoa ja selkeää; mutta haasteitakin oli. Erityisesti liikuntaan liittyvät onnistumiset ja epäonnistumiset ja niiden jaottelu vaativat paljon pohdintaa; joku uskalsi kiivetä kiipeilyseinää, joku jaksoi kiipeillä tosi korkealle ja joku taas oppi uuden tavan varmistaa kiipeilevää kaveria. Ensimmäinen kuuluu emotionaaliseen, toinen fyysiseen ja kolmas suoritusitsetuntoon!

Saatuani tämän luokittelun valmiiksi, keskityin kuhunkin itsetunnon osa-alueeseen vielä erikseen. Jaottelin tyttöjen kirjaamat onnistumiset ja epäonnistumiset tarkemmin ja tämän jaottelun avulla sain muodostettuja erilaisia teemoja itsetunnon osa-alueiden alle. Teemoittelussa onkin kyse juuri laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan. Teemoittelun avulla mahdollistetaan myös se, että tiettyjä teemojen esiintymistä aineistossa voidaan vertailla. Teemoittelun ideana on etsiä ja löytää aineistosta teemoja kuvaavia näkemyksiä. Teemoittelun jälkeen voidaan ryhtyä kirjoittamaan yhteenvetoa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92-93.)

Sisällön analyysiä voidaan jatkaa sen jälkeen, kun aineisto on luokiteltu ja teemoiteltu. Seuraavaksi on mahdollista suorittaa aineiston erittely eli kvantifiointi. Kvantifioinnilla tarkoitetaan sitä, että lasketaan aineistosta esimerkiksi se, montako kertaa sama asia esiintyy tai se, kuinka moni tutkittavista ilmaisee saman asian. Näin kvalitatiivista aineistoa voidaan tutkia myös kvantitatiivisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 120.) Pattonin (1990, 194-195) mukaan kvalitatiivisen aineiston analysointi kvantitatiivisin menetelmin on mahdollista ja suotavaa, jos se palvelee tutkimuksen tarpeita. Tämän tyyppisellä analysoinnilla saadaan laadullisen aineiston tulkintaan erilaista näkökulmaa. Tyyllittely ja tapausten laskeminen ei sinänsä vielä ole kvantitatiivista analyysiä. Kuitenkin, kun

aineisto taulukoidaan, se on helpompi esitellä. Taulukointi osoittaa myös, että tutkimuksen aineistoa käytetään systemaattisesti. Kuitenkin voidaan sanoa, että tapausten laskeminen ja taulukointi on määrällisillä suhteilla todistelua siinä mielessä, että tapausten taulukoinnilla todistetaan mm. jonkin kaikkiin tapauksiin pätevän säännön olemassaolo. (Alasuutari 2011, 193.)

Tässä tutkimuksessa en ole kuitenkaan hyödyntänyt kvantifiointia täydessä mitassaan, vaan olen hyödyntänyt lähinnä taulukointia systemaattisuuden osoittamiseksi, mutta myös siksi, että kyseessä on arviointitutkimus, ja arviointi mahdollistuu paremmin lukujen avulla kuin pelkästään laadullisia menetelmiä käyttäen. Lisäksi osittainen kvantifiointi antoi paljon uutta tietoa aineistosta. Sijoitin kaikki tyttöjen kirjoituksissa esiintulleet onnistumiset ja epäonnistumiset Excel-taulukkoon itsetunnon neljän eri osa-alueen alle ja vielä tarkemmin niiden teemojen alle, joita sisällön analyysin vaiheessa itsetunnon osa-alueiden alle löytyi. Yksi merkintä, numero ykkönen, tarkoittaa yhtä onnistumista tai epäonnistumista; eli samalta tytöltä saattoi tulla montakin merkintää saman osa-alueen/teeman alle. Kvalifioinnin avulla nähdään millä itsetunnon osa-alueilla yksittäiset tytöt, mutta myös kaikki leirin tytöt yhteensä ovat kirjoitustensa perusteella kokeneet onnistumisia ja millä taas epäonnistumisia. Numeraaliseen muotoon saattaminen mahdollistaa myös eri-osa-alueiden vertailun. Kvantifiointi kertoo lisäksi omaa tarinaansa tyttöjen taidosta kirjoittaa omista onnistumisistaan ja epäonnistumisistaan.

4.5.3 Mittarien ja kirjoitusten analysointi suhteessa toisiinsa

Koska olin tutkimuksen laadullisessa osassa kirjannut tyttöjen onnistumiset ja epäonnistumiset kappalemääräisesti, Excel -taulukkoon itsetunnon osa-alueittain, siirsin tämän taulukon tiedot myös SPSS:ään. Luokittelin onnistumisten ja epäonnistumisten lukumäärät helpommin käsiteltäviin kategorioihin. Tämän jälkeen ristiintaulukoin (Crosstabs) nämä kategoriat suhteessa siihen, miten mittarien mukaan tyttöjen itsetunto oli leirin aikana muuttunut (”ei merkittävää muutosta”, ”kielteinen muutos” ja ”myönteinen muutos”). Ristiintaulukoinnin analysoin Khiin neliö-yhteensopivuustestin avulla. Ristiintaulukoinnin avulla selvitin mm. sitä, oliko onnistumiskokemusten määrällä jotain yhteyttä myönteiseen itsetunnon muutokseen ja vastaavasti, oliko epäonnistumisten määrä yhteydessä kielteiseen muutokseen itsetunnossa.

5 TULOKSET

5.1 Leirin vaikutukset perusitsetuntoon

Itsetuntomittareiden tarkoituksena oli mitata leiriläisten perusitsetuntoa Supertytöt-leirin alussa ja leirin lopussa. Itsetuntomittareihin vastasivat kaikki leirin 16 tyttöä. Vastaajista seitsemän kuului ikäryhmään 9-10 ja yhdeksän kuului ikäryhmään 11-13. Seitsemän tytöistä oli leirillä ensimmäistä kertaa, seitsemän oli ollut aiemmin leirillä 1-2 kertaa ja kaksi tytöistä oli ollut leirillä kolme kertaa tai useammin. Kaikilla muilla tytöillä paitsi yhdellä oli leirillä ennestään tuttuja. Kategorian ”tuttuja leirillä” jätin pois niin itsetuntomittarien kuin kirjoitustenkin analysoinnista, koska jakauma ei olisi taannut riittävää tietoa teemasta.

TAULUKKO 2. Itsetuntomittareiden parivertailu

Mittari	\bar{x}	σ	t.	df.	p
Emotionaalinen itsetunto, mittari 1	2,32	0,32			
Emotionaalinen itsetunto, mittari 2	2,38	0,36			
Parivertailu			-1,51	15	0,15
Suoritusitsetunto, mittari 1	2,21	0,50			
Suoritusitsetunto, mittari 2	2,19	0,52			
Parivertailu			0,25	15	0,81
Sosiaalinen itsetunto, mittari 1	2,30	0,35			
Sosiaalinen itsetunto, mittari 2	2,26	0,37			
Parivertailu			0,55	15	0,59
Fyysinen itsetunto, mittari 1	2,30	0,57			
Fyysinen itsetunto, mittari 2	2,41	0,56			
Parivertailu			-1,71	15	0,11
Koko mittari 1	2,29	0,38			
Koko mittari 2	2,32	0,36			
Parivertailu			-0,85	15	0,41

(vaihteluväli: 0 heikko itsetunto - 3 hyvä itsetunto)

(\bar{x} = keskiarvo, σ = keskihajonta, t = testisuure, df =

vapausasteet, p= merkitsevyys)

Oliko leiri vaikuttanut leiriläisten perusitsetuntoon? Alkumittauksen vastausten keskiarvo on 2,29 ja loppumittauksen 2,32; mikä tarkoittaa sitä, että koko mittarin tuloksissa ei näkynyt tilastollisesti merkitsevää muutosta perusitsetunnossa leirin aikana (Taulukko 2). Kun tarkastelin tuloksia itsetunnon eri osa-alueiden osalta, suoritusitsetunnossa ja sosiaalisessa itsetunnossa ei myöskään ollut tapahtunut merkitsevää muutosta. Emotionaalisessa ja fyysisessä itsetunnossa muutosta oli kuitenkin leirin aikana tapahtunut. (Taulukko 2.) Tilastollisesti muutos ei yllä merkitsevälle tasolle, mutta pienestä aineistokoosta johtuen voidaan todeta, että viitteitä positiivisesta muutoksesta emotionaalisen ja fyysisen itsetunnon osa-alueilla on olemassa. Vaikka perusitsetunto onkin melko vakaa, se on leiriläisten ikäisillä vasta kehitymässä ja tutkimusten mukaan erityisesti 10-13 vuotiailla tytöillä pääsääntöisesti laskemaan päin (mm. Aho 1990, 111; Aho 1993, 59-60; Aho & Laine 2004, 26-29). Tämän vuoksi on mielenkiintoista huomata, että näinkin lyhyellä interventiolla, kuin leirillä, näyttäisi olevan itsetuntoa nostattavaa vaikutusta itsetunnon emotionaalisella ja fyysisellä osa-alueella.

Miten sitten yksittäisten tyttöjen perusitsetunto muuttui leirin aikana ja löytyikö näille muutoksille selittäviä tekijöitä? Luokittelin yksittäisten tyttöjen perusitsetunnon kokonaismuutoksen akselille ”ei merkittävää muutosta”, kielteinen muutos” ja ”myönteinen muutos”. Tyttöjä, joiden itsetunnossa ei tapahtunut merkittävää muutosta oli yhteensä seitsemän. Niitä tyttöjä, joiden itsetunnon muutos oli kielteinen, oli neljä ja myönteisen muutoksen kokeneita oli viisi. Kun suhteutin tämän luokittelun vastaajien ikään, ei tuloksista löytynyt mitään tilastollisesti merkitsevää ($\chi^2 = 6,563$, $df = 4$, $p = 0.161$, jossa χ^2 = testisuureen arvo, df = vapausasteet, p = merkisevyys).

TAULUKKO 3. Perusitsetunnon kokonaismuutos suhteessa ikään

		Muutos		Yhteensä
		ei merkittävää muutosta	muutosta tapahtui	
IKÄ	9-10	14,3% (1)	86,7% (6)	100% (7)
	11-13	66,7% (6)	33,3% (3)	100% (9)
Yhteensä		43,8% (7)	56,2% (9)	100%(16)

Mutta kun luokittelin perusitsetunnon kokonaismuutokset akselille ”ei merkittävää muutosta” ja ”muutosta tapahtui” ja suhteutin tämän jaottelun leiriläisten iän kanssa, niin näistä tuloksista ilmeni, että leirille osallistujien ikä selittää merkitsevästi perusitsetunnon muutosta ($\chi^2 = 4,39$, $df = 1$, $p = 0.036$). Monella nuoremmalla tytöllä (9-10v) tapahtui perusitsetunnossa leirin aikana muutosta positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan, kun taas usealla vanhemman ikäryhmän tytöillä perusitsetunto pysyi suhteellisen samana (Taulukko 3). Näyttäisi siis siltä, että nuoremmilla tytöillä herkkyys perusitsetunnon muutokseen leirillä on suurempi kuin vanhemmilla. Selittävänä tekijänä voisi osittain pitää sitä, että tutkimusten mukaan suunnilleen yhdeksänvuotiaiden käsitys omasta itsestään muokkautuu voimakkaasti omien onnistumisen ja epäonnistumisten kautta (Aho 1990, 11). Yhdeksänvuotiaan itsetunto on siis tavallaan vaikutuksille alttiimpi kuin vanhemmilla lapsilla, ja sitä kautta perusitsetuntokin, vakaudestaan huolimatta, voi helposti olla muutosten kohteena.

TAULUKKO 4. Fyysisen itsetunnon muutos suhteessa ikään

	Fyysisen itsetunnon muutos			Yhteensä
	Ei merkittävää muutosta	Kielteinen muutos	Myönteinen muutos	
Ikä				
09-10	57,1% (4)	42,9% (3)	0,0% (0)	100% (7)
11-13	0,0% (0)	11,1% (1)	88,9% (8)	100%(9)
Yhteensä	25% (4)	25% (4)	50% (8)	100% (16)

Kun tutkin yksittäisten tyttöjen perusitsetunnon muutosta suhteessa ikään eri itsetunnon osa-alueilla emotionaalisen itsetunnon, suoritusitsetunnon ja sosiaalisen itsetunnon kohdalla ei tutkimuksessa löytynyt tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä. Mutta kun tarkastelin yksittäisten tyttöjen itsetunnossa tapahtuneita muutoksia fyysisen itsetunnon alueella, tuloksista ilmeni, että ikä selittää tilastollisesti merkitsevästi myönteistä muutosta fyysisessä itsetunnossa ($\chi^2 = 12,95$, $df = 2$, $p = 0,002$). Vanhemmat tytöt olivat kokeneet selkeästi enemmän leirin aikana myönteistä muutosta fyysisessä itsetunnossa kuin nuoremmat tytöt. (Taulukko 4.) Tutkimusten mukaan fyysinen itsetunto alkaa laskea voimakkaasti alkavan murrosiän myötä juuri kymmenvuotiaana ja jatkaa laskuaan murrosiän ajan mm. fyysisten eroavuuksien lisääntymisen myötä (Aho 1993, 59-60,

123.) Leirin liikunnalliset aktiviteetit olivat siis onnistuneet tukemaan vanhempien tyttöjen fyysistä itsetuntoa juuri siihen aikaan, kun tarvetta tuelle tutkimustenkin perusteella on.

Kun tarkastelin yksittäisten tyttöjen perusitsetunnon muutosta eri itsetunnon osa-alueilla suhteessa leirikokemukseen; emotionaalisen itsetunnon, suoritusitsetunnon ja fyysisen itsetunnon kohdalla ei tutkimuksessa löytynyt mitään merkitsevää. Mutta kun tutkin yksittäisten tyttöjen sosiaalisen itsetunnon muutosta suhteessa leirikokemukseen, huomasin, että leirikokemuksella ja sosiaalisen itsetunnon välillä on tilastollisesti merkitsevä yhteys ($\chi^2 = 10,449$, $df = 4$, $p = 0.034$). Niillä, joilla ei ollut aiempaa leirikokemusta, sosiaalisessa itsetunnossa ei tapahtunut leirin aikana juurikaan muutosta tai muutoista tapahtui merkittävän paljon negatiiviseen suuntaan. Leirikonkareilla, kolme tai enemmän kuin kolme kertaa leirillä olleilla, sosiaalisen itsetunnon muutos oli pelkästään positiivista. (Taulukko 5)

TAULUKKO 5. Sosiaalisen itsetunnon muutos suhteessa leirikokemukseen

		Sosiaalisen itsetunnon muutos			Yhteensä
		Ei merkittävää muutosta	Kielteinen muutos	Myönteinen muutos	
Leirikokemus: Olen ollut ennen tätä leiriä yön yli kestävällä leirillä	0 kertaa	42,9% (3)	57,1% (4)	0,0% (0)	100%(7)
	1-2 kertaa	0,0% (0)	42,9% (3)	57,1% (4)	100%(7)
	3 kertaa tai enemmän	0,0% (0)	0,0% (0)	100% (2)	100%(2)
	Yhteensä	18,8% (3)	43,8% (7)	37,5% (6)	100%(16)

Miksi sosiaalinen itsetunto niin monella ensikertalaisella heikkeni? Sosiaalinen minäkuva on tutkimuksen mukaan vahvin itsetunnon osa-alueista yhdeksän vuotiailla ja myös kymmenvuotiailla se on vielä hyvällä mallilla. Tämän iän jälkeen se alkaa heiketä (Aho & Laine 2004, 27-28). Saako nuoremman ensikertalaisen hyvä sosiaalinen itsetunto kolauksen, kun ei osaakaan luovia leirin erityisessä sosiaalisessa maailmassa eikä löydäkään omaa paikkaansa totuttuun tapaan? Vai onko sosiaalisten suhteiden moninaisuus liian suuri haaste sosiaalisen itsetunnon kanssa jo ennestään kipuilevalle vanhemmalla ensikertalaiselle? Leirikonkarit taas ehkä hallitsevat kokemuksensa vuoksi paremmin tätä sosiaalista moninaisuutta ja saavat siitä omalle sosiaaliselle itsetunnolle vahvistusta. Tai ehkä leirille uudelleen hakeutuvat, sitä ehkä itse tiedostamatta,

sellaiset tytöt jotka kokevat leirin antavan heille paljon esim. juuri sosiaalisen itsetunnon osalta.

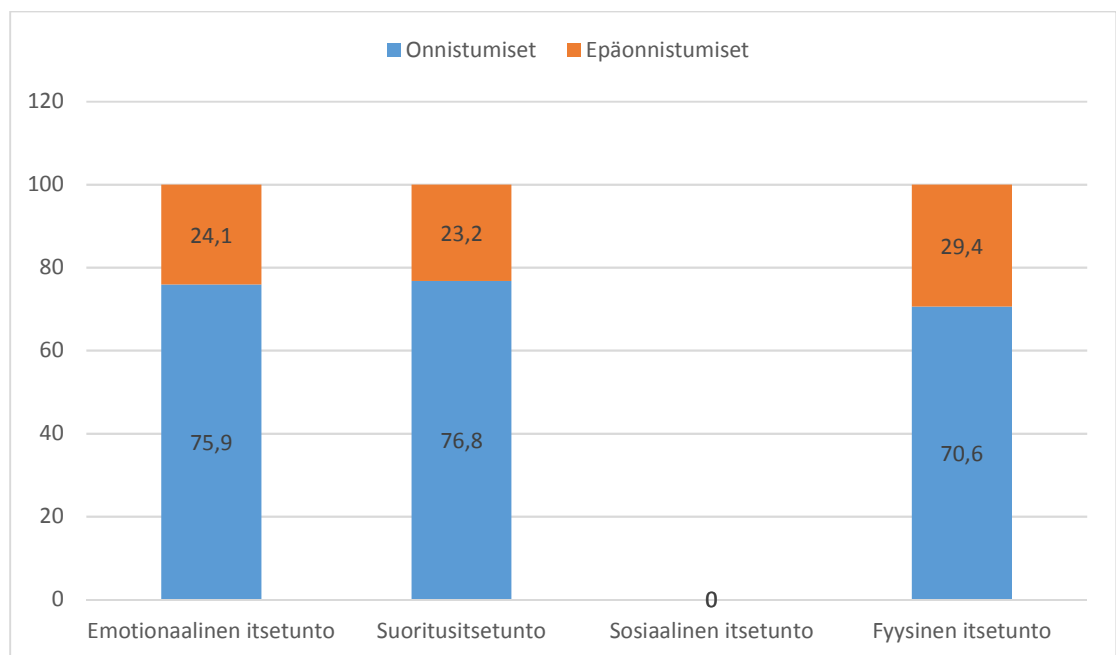
5.2 Leirin vaikutukset ilmapuntari-itsetuntoon

Onnistumisilla ja epäonnistumisilla itselle tärkeissä asioissa on William Jamesin mukaan merkittävää vaikutusta itsetuntoon; onnistumisella positiiviseen ja epäonnistumisilla negatiiviseen suuntaan. (James 1984, 160, 164, 180) Tyttöjen leirillä kirjoittamat kirjoitukset onnistumisista ja epäonnistumisista, sekä niiden kautta esiin nousseet teemat ja toiminnot antavat siis viitteitä siitä, missä asioissa leirillä ilmapuntari-itsetunto Supertytöt-leirillä mahdollisesti vahvistui tai heikkeni.

Oliko leiri vaikuttanut tyttöjen ilmapuntari-itsetuntoon? Tyttöjen kirjoituksissa oli mainittu yhteensä 209 leirillä koettua onnistumista ja epäonnistumista. Nämä kirjoitukset kertovat leiriin liittyvästä itsetunnosta eli ns. ilmapuntari-itsetunnosta. Onnistumisen kokemuksia näistä kirjoituksista käsitteli 156 (74,6%) kirjoitusta ja epäonnistumisia 53 (25,4 %). Onnistumisia oli siis runsaasti enemmän kuin epäonnistumisia, joka antaa viitteitä siitä, että leiri kokonaisuudessaan oli ilmapuntari-itsetuntoa kohottava. Se miten paljon yksittäinen tyttö koki onnistumisia ja epäonnistumisia leirillä ja näitä sitten kirjasi ylös neljän kirjoituskerran aikana, vaihteli suuresti. Enimmillään joku tytöistä kirjasi yhteensä 20 onnistumista, vähimmillään kolme. Kahdeksan epäonnistumista oli suurin yksittäisen tytön kirjaama epäonnistumisten määrä ja joku ei taas kirjannut ainnuttakaan epäonnistumista. Parhaimmillaan yhden tytön kirjoituksista 100% oli onnistumisia ja heikoimmillaan muutamalla työllä onnistumisista kertoi 66,7% kirjoituksista. Jokainen tytöistä siis kirjoitti reilusti enemmän onnistumisista kuin epäonnistumisista. Tämä antaa viitteitä siitä, että leiri antoi jokaisen tytön ilmapuntari-itsetunnolle positiivista suuntaa. Se, että onnistumisia kirjattiin niin kokonaisuutena kuin yksilötasollakin enemmän kuin epäonnistumisia on hyvä asia, mutta herättää myös kysymyksiä: Onko onnistumisista helpompi ja mukavampi kirjoittaa kuin epäonnistumisista? Jäikö epäonnistumisten määrä tästä syystä vähäisemmäksi?

Eniten onnistumiskokemuksia kirjattiin suoritusitsetuntoon liittyen, 86 kappaletta. Samaa osa-alueeseen kertyi kuitenkin eniten myös epäonnistumisen kokemuksia, 26 kappaletta, mikä on yhteensä 53,5% kaikista kirjoituksista. Kirjoituksia oli niin paljon suhteessa muihin osa-alueisiin, että mieleen nousi ajatus siitä, että ehkä suoritusitsetuntoon

liittyviä onnistumisia ja epäonnistumisia on helpompi hahmottaa kuin muunlaisia, siksi niistä myös kirjoitettiin paljon. Toiseksi eniten onnistumisia, eli 48, kirjattiin fyysiseen itsetuntoon liittyen, vastaavasti epäonnistumisia oli myös toiseksi eniten eli 20. Emotionaaliseen itsetuntoon liittyen onnistumisia oli 22 ja epäonnistumisia 7. Itsetunnon sosiaalisen osa-alueen onnistumisia ja epäonnistumisia ei tyttöjen kirjoituksissa ollut lainkaan. Ei ollut, vaikka sosiaalisen itsetunnon pitäisi tutkimusten mukaan olla esimerkiksi leirin nuorempien tyttöjen itsetunnon vahvin osa-alue. (Aho & Laine 2004, 27-28). Ehkä leirielämä lyhyen keston ja arjesta poikkeavien sosiaalisten suhteiden; omien kavereiden, vuoden takaisten leirikavereiden ja uusien tuttavuuksien keskellä; saattaa vaikuttaa ilmapuntari-itsetuntoon tavalla, joka ei tule onnistuminen-epäonnistuminen akselilla näkyväksi. Tai onnistumiset ja epäonnistumiset sosiaalisen itsetunnon saralla ovat niin vaikeasti hahmotettavia, etteivät ne sen vuoksi päätyneet tyttöjen kirjoituksiin.



KUVA 2. Onnistumiset ja epäonnistumiset suhteessa toisiinsa (%)

Kun emotionaaliseen-, suoritus- ja fyysiseen itsetuntoon liittyvät onnistumiset ja epäonnistumiset suhteutettiin toisiinsa, erot osa-alueiden välillä jäivät melko pieniksi. (Kuva 2). Suhteessa eniten onnistumisen kokemuksia kirjattiin suoritusitsetunnon osa-alueella, toiseksi emotionaalisen- ja kolmanneksi fyysisen itsetunnon alueella. Voidaan siis olettaa, että itsetunnon muutos on kaikilla näillä kolmella osa-alueella positiivinen, ja juuri edellä mainitussa paremmuusjärjestyksessä. Tulos on mielenkiintoinen lapsen

itsetunnon kehitystä koskevan tutkimuksen valossa. Lapsen suoritusitsetunto alkaa voimakkaasti heiketä koulun alun jälkeen, kahdeksanvuotiaana se on jo heikoin itsetunnon osa-alueista ja se on heikoin alue edelleen yhdeksänvuotiaillakin. Tämän jälkeen fyysinen itsetunto ottaa heikoimman osa-alueen paikan moneksi vuodeksi. (Aho 1990, 111, Aho 1993, 60, 124.) Tytöt kokivat kuitenkin molemmilla haastavilla osa-alueilla paljon onnistumisia leirillä, mikä vaikuttaa tutkimustiedon valossa erittäinkin hyvältä asialta. Leiri mitä ilmeisemmin tarjosi paljon tukea näille normaalisti melko heikoille itsetunnon osa-alueille.

Kun tarkastelin tyttöjen ikää suhteessa heidän kirjoittamiinsa onnistumiskokemuksiin, tuloksista ilmeni, että leirille osallistujien ikä selittää tilastollisesti merkitsevästi onnistumisen kokemusten määrää ($\chi^2=9,27$, $df=2$, $p=0.010$). Vanhemmat tytöt olivat kirjanneet onnistumisia nuorempia reilusti enemmän (Taulukko 6). Joten iän kasvaessa onnistumisen kokemukset näyttäisivät leirillä lisääntyvän merkitsevästi.

TAULUKKO 6. Ikä suhteessa onnistumisten kirjaamiseen

	Onnistumisia (kpl)			Yhteensä
	1-7	8-14	15-21	
IKÄ				
9-10	85,7% (6)	14,3% (1)	0,0% (0)	100% (7)
11-13	11,1% (1)	44,4% (4)	44,4% (4)	100% (9)
Yhteensä	43,8% (7)	31,3% (5)	25% (4)	100% (16)

Kun taas tarkastelin tyttöjen ikää suhteessa heidän kirjoittamiensa epäonnistumisten määrään, iän ja epäonnistumisten määrän välillä ei näytä olevan tilastollista yhteyttä ($\chi^2=4,92$, $df=2$, $p=0.086$), mutta kuitenkin viitteitä yhteyksiin on olemassa. Nuoremmat tytöt olivat kirjanneet suhteessa vähemmän epäonnistumisia kuin olisi voinut tilastollisesti olettaa ja vanhemmat tytöt taas enemmän. Iän kasvaessa myös epäonnistumisten kokemukset näyttäisivät hieman lisääntyvän. Vaikka näyttää siltä, että vanhemmat tytöt kirjassivat onnistumisia ja epäonnistumisia leirillä nuorempia enemmän, ja ehkä tätä kautta kokivat myös ilmapuntari-itsetunnossaan muutosta: tämä ei automaattisesti kuitenkaan tarkoita sitä, että heillä olisi enemmän onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia kuin nuoremmilla. On mahdollista, että vanhempien tyttöjen kyky pohtia tämän

tyyppisiä asioita on kehittyneempi ja myös kyky kirjoittaa niistä harjaantuneempi ja sen vuoksi heillä näitä kirjoituksia on enemmän. Tai sitten vanhemmat tytöt kokonaisuudessaan touhuavat leirillä enemmän ja tekeville sattuu onnistumisia ja epäonnistumisia-kin enemmän.

TAULUKKO 7. Leirikokemus suhteessa onnistumisten kirjaamiseen

		Onnistumiset kpl			Yhteensä
		1-7	8-14	15-21	
LEIRIKOKEMUS	0 kertaa	28,6% (2)	71,4% (5)	0,0% (0)	100% (7)
	1-2 kertaa	42,9% (3)	0,0% (0)	57,1% (4)	100% (7)
	3 kertaa tai useammin	100% (2)	0,0% (0)	0,0% (0)	100% (2)
Yhteensä		43,8% (7)	31,3% (5)	25% (4)	100% (16)

Kun tutkin tyttöjen leirikokemusta suhteessa heidän kirjaamiensa onnistumisten määrään, tuloksista ilmeni, että muuttujien välillä näyttää olevan tilastollisesti merkitsevä yhteys ($\chi^2=13,39$, $df=4$, $p=0.010$). Tämä merkitsevyys nousee siitä, että leiriläiset, jotka eivät olleet aiemmin olleet leirillä tai olivat olleet leirillä aiemmin 1-2 kertaa, kirjasivat onnistumisia odotettua enemmän, kun taas ”leirikonkarit”, 3 tai useamman kerran leirillä olleet kirjasivat onnistumisiaan melko vähän (Taulukko 7) Tulosten perusteella voisi olettaa, että vähemmän leireilleillä ilmapuntari-itsetunto kohoaa enemmän kuin leirikonkareilla. Onko niin, että kun leiritouhu on leiriläiselle melko uutta ja ihmeellistä, se sisältää sellaisia toimintoja ja asioita joista selviäminen ei ole itsestäänselvyys, ja onnistumisia koetaan enemmän kuin sitten kun leireistä on enemmän kokemusta? Leirikokemuksella ja epäonnistumisten määrällä ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä.

5.3 Ilmapuntari-itsetuntoon vaikuttavia toimintoja

5.3.1 Emotionaalinen itsetunto

Emotionaaliseen itsetuntoon liittyvissä kirjoituksissa usein esiin noussut teema oli käsitys omasta rohkeudesta, uskaltamisesta johonkin itselle ei niin tavanomaiseen toimintaan. Toisaalta kirjoituksissa näkyi myös se, että rohkeus ei riittänyt, jolloin tämä rohkeuden puute jäi harmittamaan.

Uiminen oli usein toistuva teema tyttöjen rohkeuteen liittyvistä kirjoituksissa. Pääsääntöisesti uimiseen liittyvä uskaltaminen koski kylmässä vedessä uimista, olihan vasta kesän toinen viikko ja ilmat eivät olleet vielä lämpimät. Kirjoituksissa oli myös onnistumisen kokemuksia siitä, että uskalsi uida pidemmän matkan kylmässä vedessä kuin oli ajatellut uida. Epäonnistumisen tunteetakaan ei kuitenkaan voitu välttää, kylmä vesi vei voiton rohkeudesta; toiveikkuutta oli silti ilmassa.

En olisi uskonut, että uskaltaisin mennä tämän leirin aikana uimaan mutta uskalsin sittenkin. (tyttö L, 11-13v)

Eilen epäonnistuin siinä, etten mennyt uimaan. Mutta aion tänä kesänä tehdä sen. (tyttö O, 11-13v)

Toinen rohkeuteen liittyvä teema, joka nousi tyttöjen kirjoituksissa esiin, liittyi erilaisiin kiipeilyaktiviteetteihin, joita leirillä tehtiin. Leirin ohjelmassa oli kaikille leiriläisille tarjolla boulderointia ja lisäksi alle 10-vuotiaille seinäkiipeilyä ja yli 10-vuotiaille yläköysirataa. Näissä aktiviteeteissa monet pääsivät ylittämään itsensä ja saivat iloita omasta rohkeudestaan. Toisaalta jollekin kiipeilykokemus jätti kuitenkin päällimmäisenä mieleen sen, että oma uskallus ei riittänyt siihen, mihin itse olisi halunnut sen riittävän.

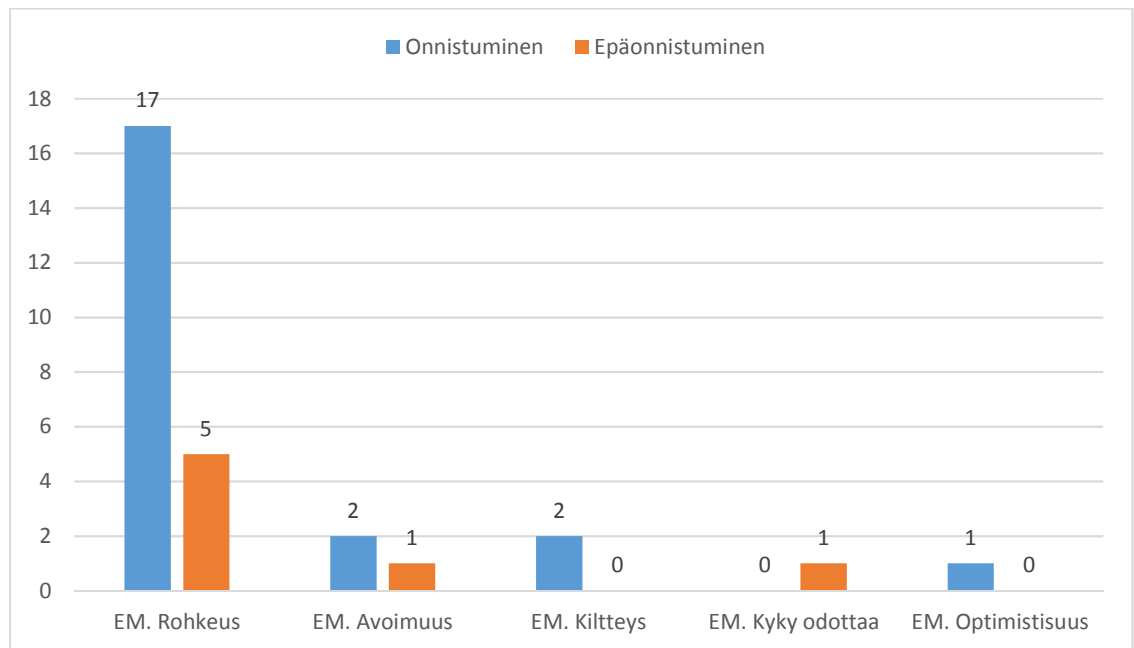
Olen ollut boulderoimassa. Siellä hyppäsin ns. pienestä huoneesta joka oli ainakin 2 metriä korkea. Siinä onnistuin vaikka pelotti (tyttö C, 9-10v).

en uskaltanut kivettä kattoon asti (kiipeilyseinällä) sitä reittiä mitä kokeilin viimeiseksi (tyttö B, 9-10v).

Rohkeuteen liittyvä onnistuminen oli yhdelle tytölle sitä, että hän uskalsi kokeilla puujaloilla kävelemistä. Onnistumisen kokemuksena eräs tyttö piti taas sitä, että pelästymisestäään huolimatta hän rohkeasti jatkoi ryhmänsä kanssa etenemistä rastiradalla, joka pidettiin leirin viimeisenä iltana. Tällä rastiradalla autettiin leirin mielikuvitushahmo Hemulia erilaisissa kinkkisissä tehtävissä. Tätä mielikuvitushahmo Hemulia autettiin monissa asioissa koko leirin ajan, ja eräs tytöistä oli muutamaankin kertaan maininnut oman uskalluksena puutteen näihin tehtäviin liittyen.

mä epäonnistuin siinä, että en uskaltanut tanssia (Hemulin kanssa) eilen (tyttö K, 11-13v).

Rohkeuden lisäksi tyttöjen kirjoituksissa nousi esiin muitakin luonteenpiirteitä ja ominaisuuksia, joissa koettiin onnistumisia ja epäonnistumisia. Yksi tytöistä koki epäonnistumisena sen, että koki olleensa viimeisen illan leirijuhlissa kovin sulkeutunut; ihan erilainen kuin normaalisti on. Joku kertoi yrittäneensä olla avoin muille ihmisille leirin aikana ja onnistuneensa siinä. Toinen tyttö taas kertoi epäonnistuneensa siinä, ettei osaa odottaa. Hän oli kuitenkin varma, että joskus oppii vielä odottamaan. Eräs tytöistä taas oli kokenut olleensa kiltti muille leiriläisille ja tämä oli ollut myös hänen tavoitteensa. Yksi tytöistä iloitsi omasta kyvystään olla optimistinen, vaikka toisinkin olisi voinut tuossa tilanteessa olla.



KUVA 3. Onnistumiset ja epäonnistumiset emotionaalisen itsetunnon alueella (kpl)

Kun tarkastellaan tyttöjen kirjoituksia emotionaaliseen itsetuntoon liittyvistä onnistumisista ja epäonnistumisista lukumäärien perusteella, esiin nousee rohkeuteen liittyvien kirjoitusten suuri määrä verrattuna muihin kirjoituksiin. Rohkeuteen liittyviä onnistumisia on 17 ja epäonnistumisia 5, kun taas muissa teemoissa on lähinnä yksittäisiä onnistumisia ja epäonnistumisia. (Kuva 3.)

5.3.2 Suoritusitsetunto

Tyttöjen kirjoituksia suoritusitsetuntoon liittyvistä onnistumisista ja epäonnistumisista oli todella paljon, yli puolet kaikista kirjoituksista. Tutkimuksessa ilmeni, että tyttöjen ikä näyttää olevan yhteydessä suoritusitsetuntoon liittyvien onnistumisen kirjaamisen määrään leirin aikana ($\chi^2=9,57$, $df=4$, $p=0.048$). Vanhemmat tytöt kirjasivat suoritusitsetuntoon liittyviä onnistumisia nuorempiaan merkittävästi enemmän. Tätä suuntausta selittäisi itsetunnon kehittymiseen liittyvä tutkimus, jossa juuri suoritusminäkuva on heikoin itsetunnon osa-alue suunnilleen yhdeksänvuotiailla (Aho & Laine 2004, 27). Kyseessä on juuri tällä leirin nuoremmalla ikäryhmällä, joka kirjasi suoritusitsetuntoon liittyviä onnistumisia vähän. Tyttöjen ikä on kuitenkin vielä tiiviimmässä yhteydessä suoritusitsetuntoon liittyvien epäonnistumisten määrään ($\chi^2=12,44$, $df=2$, $p=0.02$). Nuoremmat tytöt kirjasivat epäonnistumisia todella vähän ja vanhemmat taas suhteessa paljon enemmän. (Taulukko 8.) Tätä voisi selittää se, että murrosiässä olevat tai sitä lähestyvät, eli nämä vanhemmat tytöt, ovat myös kriittisempiä tai ainakin realistisempia omien kykyjensä suhteen (Aho & Laine 27-28). Siksi he kirjasivat myös epäonnistumisiaan enemmän.

TAULUKKO 8. Suoritusitsetuntoon liittyvät epäonnistumiset suhteessa ikään

	Epäonnistumiset, suoritusitsetunto			Yhteensä
	0	1-3	4-6	
9-10	85,7% (6)	14,3% (1)	0,0% (0)	100% (7)
IKÄ 11-13	0,0% (0)	77,8% (7)	22,2% (2)	100% (9)
Yhteensä	37,5% (6)	50% (8)	12,5% (2)	100%(16)

Erilaisia teemoja suoritusitsetunnon alle löytyi kirjoituksista yhdeksän. Tyttöjen kirjoituksissa suureen rooliin nousi omasta itsestä huolehtimisen teema. Tämän teeman sisään muotoutui kahdeksan erilaista osa-aluetta. Huoneen siivoaminen ja sen siistinä pitäminen oli ehdottomasti tytöille merkittävä onnistumisten ja epäonnistumisten lähde. Huoneet piti siivota vähintään kerran päivässä ja kerran päivässä myös isosiskot, leirin

apuohjaajat, kävivät arvioimassa huoneen siivon. Isosiskojen miellyttämiseen käytettiin siivouksen lisäksi myös paljon vaivaa paremman arvioinnin saamisen toivossa.

Tänään taas onnistuin siivoamaan ystäväieni kanssa huoneen siistiksi (tyttö I, 11-13v).

Tänään onnistuttiin siivouskissassa, keräsimme huoneeseemme kukkia ja laitettiin karkkia esille (tyttö P, 11-13v).

Siivouskilpailussa koin hieman epäonnistuneeni, koska en saanut aivan kaikkea haluamaani valmiiksi (tyttö C, 9-10v).

Nukkuminen ja herääminen ovat myös omasta itsestä huolehtimista ja tästä teemasta tytöiltä löytyi useita kirjoituksia, enemmän epäonnistumisia kuin onnistumisia. Illalla oli yhteinen aika, jolloin piti olla huoneissa. Alkuun sai jutella hiljaa, ja sitten piti alkaa nukkua. Jos meteliä huoneesta kuului, me ohjaajat kävimme tästä huomauttamassa. Emme erikseen tarkistaneet moneltako tytöt nukahtivat, joten nukkumaanmeno oli enemmän tyttöjen vastuulla. Herätyksen hoidimme me ohjaajat.

Tänään onnistuin mielestäni paremmin heräämisessä heräsin aika helposti (tyttö M, 11-13v).

Epäonnistuin nukkumaan hyvät yöunet, koska me menimme nukkumaan liian myöhään (tyttö O, 11-13v).

Tänään minä nukuin huonot yöunet joten olin vähän helposti ärsyntyvä (tyttö P, 11-13v.)

Tytöt nostivat esiin kirjoituksissaan myös omien tavaroiden pakkaamisen, niin leirille lähdettäessä kuin myös leiriltä kotiin päin suunnattaessa. Joku oli unohtanut pakata kotoa lähtiessä itselleen tarpeeksi aluspaitoja ja oli tästä pitkin leiriä harmissaan, kun toinen taas leiriltä lähtiessä onnistui pakkaamaan kahdessakymmenessä minuutissa, eli omasta mielestään todella nopeasti, kaikki vaatteet laukkuun. Myös syömiseen liittyvää omasta itsestä huolehtimista tuli esiin parin tytön teksteissä. Leirikeskuksen ruokalan seinällä oli lappu, jossa kehoitettiin ottamaan vain niin paljon ruokaa kuin jaksaa syödä, ettei ruokaa tarvitsisi heittää roskeen. Tästä asiasta myös ohjaajien toimesta muutaman kerran mainittiin. Tämä ohjeistus ilmeisesti osui johonkin herkkään kohtaan tytöissä:

Tänään olin erityisesti iloinen, kun en ottanut kertakaan liikaa ruokaa, koska eilen otin (tyttö H, 11-13v.)

Tänään epäonnistuin siinä, että jätin aika monilla ruokailuilla ruokaa (tyttö I, 11-13v).

Myös peseytymiseen liittyviä onnistumisia koettiin. Eräs tytöistä koki onnistumisia siinä, että sai huolehdittua hygieniastaan leirin aikana hyvin. Omasta itsestä huolehtimiseen liittyy myös se, että osaa tehdä omia itsenäisiä päätöksiä. Yksi tytöistä kirjoitti onnistuneensa valinnan tekemisessä. Hän päätti lähteä ohjaajien kanssa tutustumaan paikalliseen perinnekeylään, ja vaikka satoi vettä, perinnekeylässä oli kivaa. Vaihtoehtona oli jäädä piirtelemään ja maalailemaan. Toinen tyttö taas kertoi epäonnistuneensa valinnassaan, kun päätti uida kauan vaikka oli kylmä. Hän sai siitä seuraukseksi kurkkukipua ja muita flunssan oireita. Myös aikataulussa pysyminen kuuluu omasta itsestä huolehtimisen teemaan. Yksi tytöistä koki onnistumisena sen, kun hän huonetoverineen heräsi ajoissa ja he siivosivat huoneensa, pukivat ja hoitivat aamupesut niin ripeästi, että olivat aikataulusta jopa edellä; kun muut tekivät näitä samoja hommia, he saivat vain loikoilla. Eräs tytöistä taas kertoi epäonnistuneensa päivän aikatauluissa, myöhästyneensä mm. päivälliseltä. Melko kokonaisvaltaisesta omasta itsestä huolehtimisesta ja omasta pärjäämisestä kertoo kirjoituksissa esiin noussut kommentti kotoa poissaolemiseen liittyen.

onnistuin olemaan viikon poissa kotoa. se on kiva tunne kun onnistuin! (tyttö A, 9-10v).

Itsestä huolehtimisen teeman lisäksi tyttöjen kirjoituksista löytyi muitakin teemoja. Viimeisen illan rastirataan ja siinä onnistumiseen liittyy moni kirjoitus; epäonnistumisia ei kirjattu teemasta lainkaan. Viimeisen illan rastiradalla, kuten jo aiemminkin on mainittu, autettiin leirin mielikuvitushahmoa Hemulia erilaisissa tehtävissä, osittain melko jännittävissä tunnelmissa.

Eilen illalla kokoonnuimme mökkiimme ja lähdimme B-mökkiin pahan limanuljaskan luokse. Olin iloinen, kun tajusin varmaan ensimmäisenä mitä piti tehdä (tyttö H, 11-13v).

onnistuimme saamaan kaikki pahat tunteet pois hemulin pesästä (tyttö M, 11-13v).

Työillä oli myös mahdollisuus tehdä omia esityksiään leirin aikana ja esittää niitä. Esiintyminen/näytteleminen liittyi myös muutamiin leirillä leikittyihin leikkeihin ja

suoritettuihin tehtäviin. Esiintymisessä onnistuminen nousikin esiin useissa kirjoituksissa, mutta epäonnistumisiakin koettiin.

Eilen illalla, sen jälkeen kuin kirjoitin, me teimme esityksillän, jossa minä, X ja X teimme tanssin. Minun mielestä se meni todella hyvin, koska muistimme kaikki liikkeet (tyttö I, 11-13v).

Epäonnistuin tänään tunteiden näyttelemisessä (tyttö N, 11-13v)

Sosiaaliset taidot ja niihin liittyvät onnistumiset ja epäonnistumiset tulivat esiin muutamissa kirjoituksissa. Uusien ystävien saaminen ja uusiin ihmisiin tutustuminen oli monelle tärkeää ja niissä koettiin onnistumisia. Ryhmässä toimimisesta oli tyttöjen kirjoituksissa muutamia, lähinnä epäonnistumisen kokemuksia.

Olen myös onnistunut kavereiden hankkimisessa, koska olen tutustunut melkein kaikkiin (tyttö G, 9-10v).

Minä onnistuin saamaan uusia ystäviä joiden kanssa jutella (tyttö I, 11-13v).

Eilen illalla, kun etsimme nalleja (viimeisen illan rastiradalla) tiimityömme sujui aika huonosti, koska me vähän kilpailimme toisia vastaan, vaikka meidän piti auttaa toisiamme (tyttö H, 11-13v).

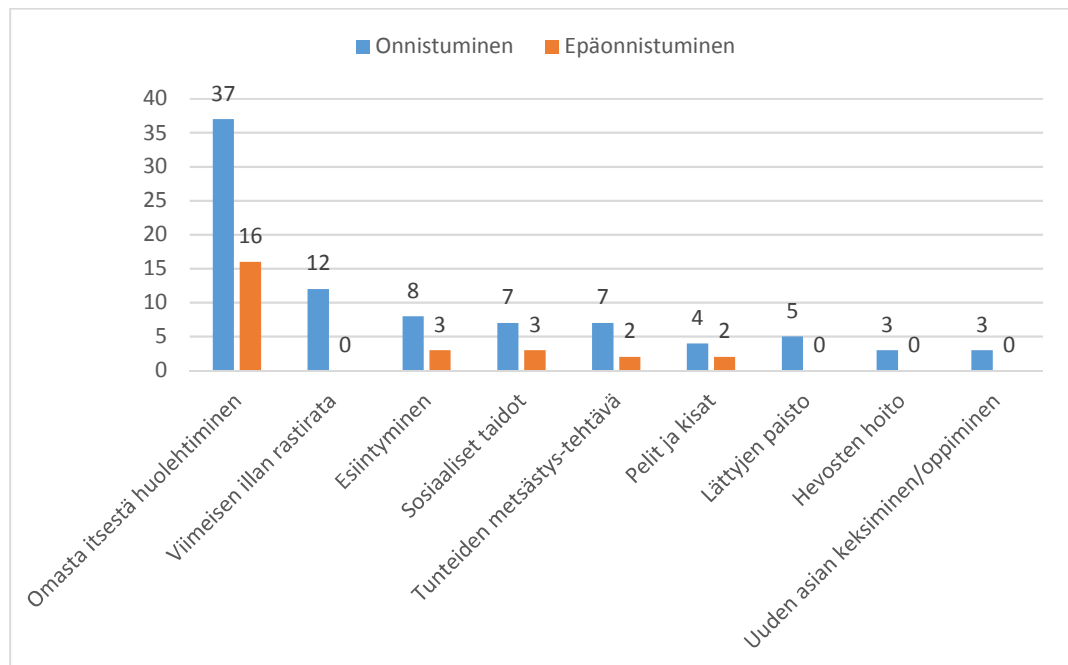
Tytöt kokivat paljon onnistumisia mutta myös muutamia epäonnistumisia ns. tunteiden metsästys -tehtävässä. Tehtävässä valtava määrä tunnesanoja oli piilotettu tavuina leirikeskusten sisätiloihin. Tytöt etsivät ensiksi ryhmissä näitä tavuja ja sitten pyrkivät koamaan niistä valmiita sanoja, mahdollisimman nopeasti ja mahdollisimman oikein.

Kun olimme tunnemetsästystä, niin olin tosi hyvä tavuuttamaan (tyttö O, 11-13v).

Epäonnistuin siinä (tunne)lappujen keräilyssä (tyttö N, 11-13v).

Myös erilaiset leirin vapaa-ajalla pelatut pelit ja niissä voittaminen tai häviäminen näytti jääneen tyttöjen mieleen. Häviämisistä kommentoitiin melko neutraalisti ”varmaan häviön syynä oli vain huono tuuri”, mutta pelin voittaminen tai siinä muuten onnistuminen kuvattiin kirjoituksissa moninaisemmin. Muutamat tytöt kirjoittivat myös onnistuneensa hienosti lähtyjen paistamisessa nuotiolla. Tyttöissä olla sellaisiakin, jotka leirillä paistoivat elämänsä ensimmäisistä kertaa lätyjä itse. Pari tyttöä mainitsi onnistumisen kokemuksena myös sen, että onnistui silittämään hevosia ja antamaan hevosille heiniä. Hevoset olivat aina ruokailuun mennessä matkan varrella ja niiden luo pysähtyminen ja

niiden ”hoitaminen” oli toisille tytöistä todella tärkeää. Eräs tytöistä nosti lisäksi kirjoituksissaan esiin niitä uusia asioita, joita hän joko keksi leirillä tai oppi leirillä. Hän esimerkiksi kertoi olevansa erittäin ylpeä siitä, että hänen keksimänsä nimi, Hemuli, tuli valituksi äänestyksessä leirin mielikuvitusotuksen nimeksi.



KUVA 4. Onnistumiset ja epäonnistumiset suoritusitsetunnon alueella (kpl)

Kun suoritusitsetuntoon liittyviä kirjoituksia tarkastelee lukumäärien perusteella, voi huomata sen, että omasta itsestä huolehtimisen teema on todella hyvin merkittävässä osassa. Siihen liittyviä onnistumisia on kirjattu 37 ja epäonnistumisia 16. (Kuva 4.) Yhteensä näitä omasta itsestä huolehtimiseen liittyviä kirjoituksia on melkein puolet kaikista suoritusitsetuntoon liittyvistä kirjoituksista. Viimeisen illan rastiradasta löytyi seuraavaksi eniten kirjoituksia, ja likimain yhtä paljon oli esiintymiseen ja sosiaalsiin taitoihin liittyviä tekstejä, samoin tunteiden metsästys-tehtävään liittyviä. Muut suoritusitsetuntoon liittyvien teemojen alla kirjoituksia oli vain muutamia.

5.3.3 Sosiaalinen itsetunto

Sosiaalisen itsetunnon osa-alueeseen liittyviä onnistumisia ja epäonnistumisia ei tyttöjen kirjoituksista löytynyt lainkaan. Lähinnä sosiaalisen itsetunnon osa-alueella olevat kirjoitukset on sijoitettu suoritusitsetunnon osa-alueen alle ja ne muodostavat ”sosiaali-

set taidot” teeman. Tyttöjen kirjoitukset tähän teemaan liittyen sisältävät lähinnä onnistumisen iloa tutustumisesta muihin; ystäväystymisen kykyyn liittyviä kirjoituksia. Sosiaalinen itsetunto kertoo kuitenkin siitä, millainen käsitys ihmisellä on omasta asemasta ja roolista erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä; joten tyttöjen kirjoituksia ei kuitenkaan voinut sosiaalisen itsetunnon alle laittaa, vaikka ne jossain määrin lähelle osuvatkin.

5.3.4 Fyysinen itsetunto

Tyttöjen fyysiseen itsetuntoon liittyvissä kirjoituksissa esiin nousivat lähinnä motorisiin taitoihin sisältyvät liikunnalliset taidot ja kädentaidot. Liikunnallisista taidoista merkittävän suuri osa tyttöjen kirjoituksista liittyi erilaisissa kiipeilyaktiviteeteissa tapahtuneisiin onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Boulderointi, seinäkiipeily ja yläköysrata olivat kaikki kovin odotettuja toimintoja leirillä; toiset odottivat innolla, toiset ehkä varautuneemmin. Osa ei ollut tehnyt mitään kiipeilyyn liittyvää aiemmin, osa oli kokeillut joskus.

Minä onnistuin kiipeämään valjailla (seinäkiipeily) (tyttö D, 9-10v).

Tänään menin seinäkiipeilemään ja onnistuin pääsemään yhdeksän seinää ylös ja yksi niistä oli se kaikista vaikein (tyttö F, 9-10v)

Tänään me mentiin seinäkiipeilemään, mä ajatelin että mä olisin ollu paljon parempi kuin mitä mä loppu peleissä olin aika huono. Mä pääsin vain kolmen tai kahen huipulle ja niitä ratoja oli seitsemän tai kahdeksan (tyttö E, 9-10v).

Liikunnallisista taidoista tyttöjen kirjoituksissa näkyi myös uiminen. Joku tytöistä jaksosi uida 20 minuuttia yhtämittaisesti, toinen taas ui monta kertaa laiturilta rantaan ja takaisin. Toisaalta joku jäi harmittelemaan sitä, ettei uinut niin pitkälle kuin olisi halunnut. Myös puujaloilla kävelystä kirjoitti moni. Joku koki epäonnistuneensa, kun ei osannut kävellä puujaloilla. Toinen taas iloitsi omasta suorituksestaan; tekipä joku jopa oman ennätyksensä!

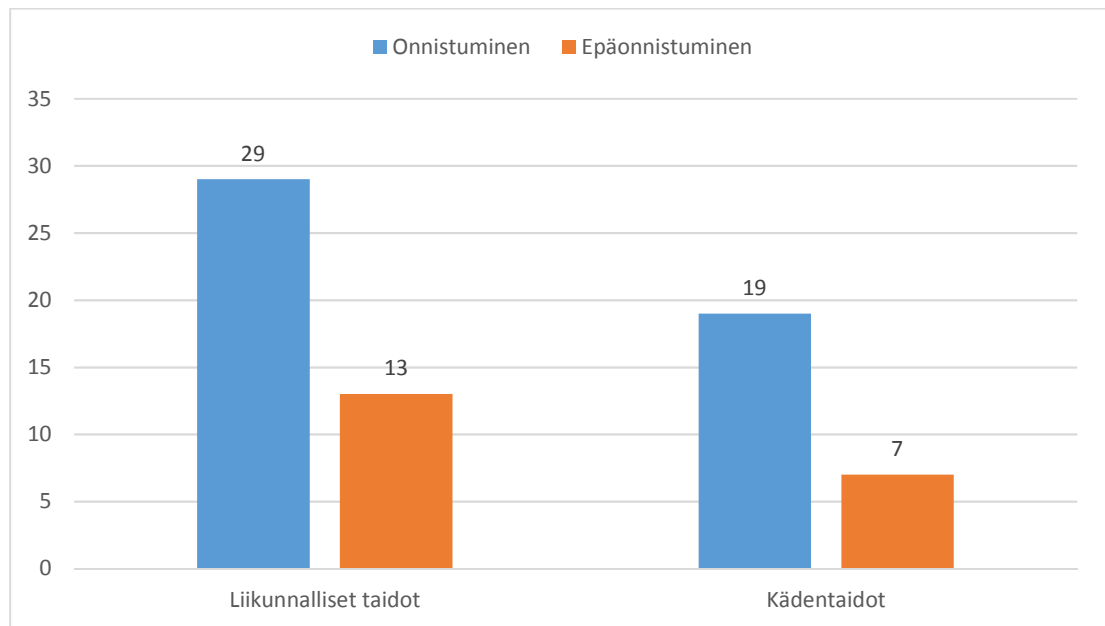
Liikunnallisten taitojen lisäksi tytöt kertoivat onnistumisistaan ja epäonnistumisistaan erilaisissa kädentaidoissa. Askarteluja ja käsitöitä tehtiinkin leirillä paljon, esimerkiksi painettiin kangaskasseja, tehtiin askartelu-massasta voimaeläimet, koottiin tilkuista voimapuu ja tehtiin helmistä koruja.

Me tehtiin käsi-kaulakoruja. ne olivat ihania. Minä onnistuin (tyttö D, 9-10 v).

Sekoittamani väri kangaskassia varten onnistui hyvin (tyttö P, 11-13v).

ja kun me tehti laukkuja mä pilasin se sinisel kukal (tyttö K, 11-13v).

Leirillä lisäksi maalattiin ja piirrettiin paljon. Yhteisesti maalattiin mm. tunnemaalauksia musiikin mukaan; sekä ikävistä että iloisista tunteista. Myös leirin vapaa-ajalla tytöt piirtelivät paljon. Tyttöjen kirjoituksissa edellä mainittuihin tekemisiin liittyvät onnistumiset ja epäonnistumiset nousivat myös esiin. Kirjoituksissa oli myös muutama maininta pelitaitoihin, lähinnä biljardiin, liittyen.



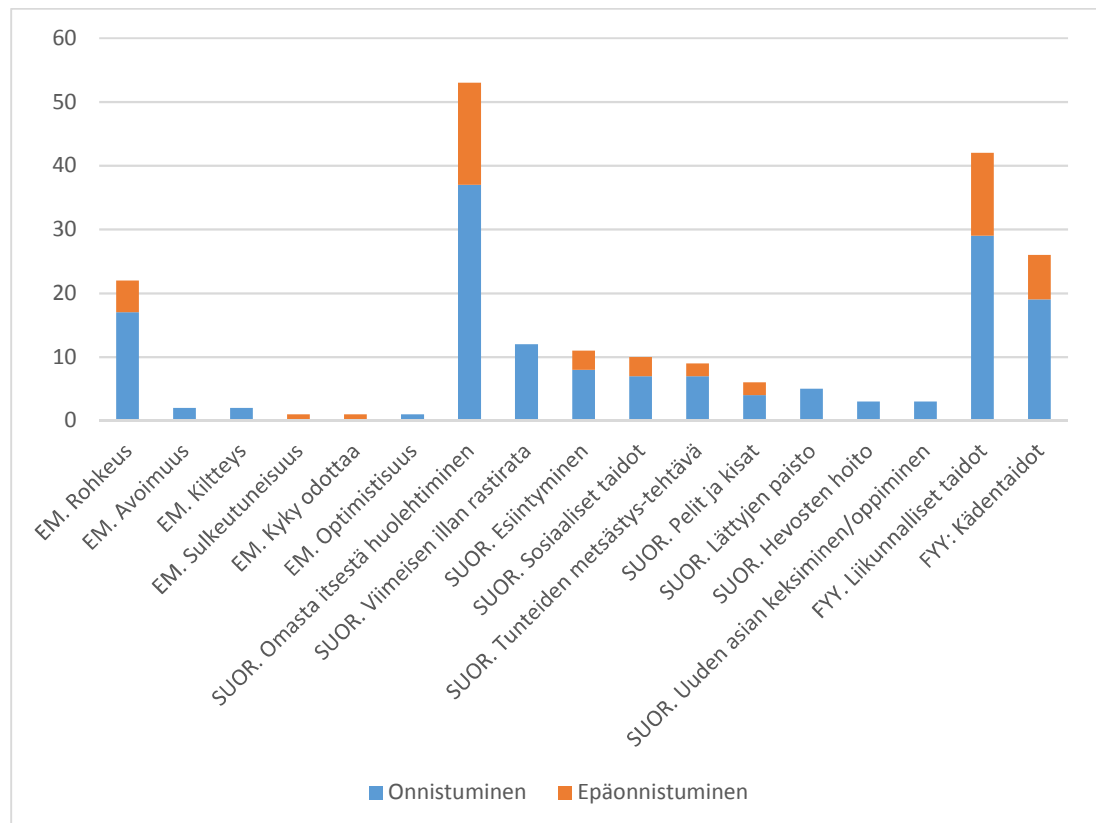
KUVA 5. Onnistumiset ja epäonnistumiset fyysisen itsetunnon alueella (kpl)

Kun otetaan tarkasteltavaksi fyysiseen itsetuntoon liittyvät onnistumiset ja epäonnistumiset lukumäärien mukaan, voidaan huomata, että liikunnallisiin taitoihin liittyviä onnistumisia ja epäonnistumisia on selkeästi enemmän kuin kädentaitoihin liittyviä. (Kuva 5.)

5.3.5 Ilmapuntari-itsetuntoon vaikuttavien toimintojen yhteenveto

Kun vertailee kaikkien itsetunnon osa-alueiden onnistumisten ja epäonnistumisten määriä toisiinsa, voi tehdä päätelmiä siitä, mitkä teemat/leirin toiminnot olivat niitä, jotka eniten saattoivat vaikuttaa leiriläisten ilmapuntari-itsetuntoon suuntaan tai toiseen. Selkeästi eniten kirjoituksia liittyi omasta itsestä huolehtimisen moninaiseen teemaan

(Kuva 6). Leirin onkin sanottu vahvistavan leiriläisen itsetuntoa juuri sillä, että leiriläisen oppii kantamaan leirillä vastuuta itsestään ja havaitsee selviytyvänsä itsenäisesti ilman vanhempien apua. (Lahdenperä ym. 1989, 44). Aiempi teoria ja tämä tutkimus kohtaavat tässä kohtaa; omasta itsestä huolehtiminen ja siinä onnistuminen tai epäonnistuminen vaikuttivat varmasti leirillä leiriläisten itsetuntoon, pääsääntöisesti positiiviseen suuntaan.



KUVA 6. Yhteenveto kaikista itsetunnon osa-alueiden teemoista

Toiseksi ja kolmanneksi eniten kirjoituksista liittyi liikunnallisiin aktiviteetteihin ja kädentaitoihin (Kuva 6). Molemmat toiminnot kuuluvat oleellisesti niihin leiritoiminnan moninaisiin aktiviteetteihin jotka mahdollistavat uusien asioiden oppimista ja omien kykyjen löytämistä. (Ketola 2002, 51) Tällä leirillä moni saikin kokeilla itselleen ihan uusia liikunnallisia juttuja ja pääsi harrastamaan kädentaitoja, joita ei ollut koskaan harrastanut, tai oli tehnyt harvemmin. Hyvin todennäköisesti näillä molemmilla toiminnoilla oli vaikutusta useiden leiriläisten ilmapuntari-itsetuntoon, useammalla positiivista kuin negatiivista.

Neljänneksi eniten oli kirjoituksia liittyen omaan rohkeuteen, uskaltamiseen ja tai sitten uskaltamatta jättämiseen. (Kuva 6). Leiritoiminnan on sanottu kehittävän leiriläisen emotionaalisuutta ja koko persoonaa. (Lahdenperä ym. 1989, 44) Rohkeuteen liittyvät kirjoitukset kertovat juuri tästä kehityksestä toki myös kehityksen haasteista. Enemmistö tyttöjen kirjaamista rohkeuteen liittyvistä kirjoituksista oli positiivisia, mikä antaa luvan olettaa, että leiriläisten ilmapuntari-itsetunto rohkeuden osalta oli leirin aikana kohoamaan päin.

5.4 Tutkimuksen osioiden tulosten yhteys toisiinsa

Tutkimuksen kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen osion erillisten tulosten lisäksi oli tärkeää ja mielenkiintoista selvittää, löytyykö näiden erillisten osioiden tulosten väliltä jotain yhteyttä. Tämän asian selvittämiseksi päädyin tutkimaan, löytyykö yksittäisten tyttöjen itsetuntomittareiden tuloksista (ei merkittävää muutosta - kielteinen muutos - myönteinen muutos). yhteyksiä siihen, miten paljon tytöt ovat kirjoittaneet onnistumisia ja epäonnistumisia. Tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ei kuitenkaan löytynyt, ei koko mittarin, eikä myöskään itsetunnon eri osa-alueiden osalta. (Taulukko 9). Tämä on sinänsä mielenkiintoinen tulos, sillä vaikka perusitsetunto ja ilmapuntari-itsetunto ovat erillisiä itsetunnon osa-alueita ja toimivat tosistaan riippumatta, ne ovat kuitenkin kiinteässä yhteydessä toisiinsa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 30-31.)

TAULUKKO 9. Mittarin tulokset suhteessa kirjoituksiin

Mittari	Kirjoitukset	χ^2	df	p
Mittarin muutos	Onnistumiset	3,39	4	0,506
Mittarin muutos	Epäonnistumiset	5,20	4	0,268
Mittarin emo. muutos	Emo. onnistumiset	0,81	4	0,937
Mittarin emo. muutos.	Emo. epäonnistumiset	0,42	2	0,979
Mittarin suor. muutos	Suor. onnistumiset	4,86	8	0,773
Mittarin suor. muutos.	Suor. epäonnistumiset	1,14	4	0,887
Mittarin fyy. muutos.	Fyy. onnistumiset	3,43	4	0,489
Mittarin fyy. muutos.	Fyy. epäonnistumiset	0,87	2	0,646

Tämä yhteys jää tämän tutkimuksen tuloksissa näkymättä. Onko syynä perusitsetunnon vakauden ja ilmapuntari-itsetunnon vaihtelevuuden aiheuttamat tai ehkä myös tiedostamiseen liittyvät seikat? Vai olisiko niin, että mukaan selitykseen astuvat myös yksityisen ja julkisen itsetunnon areenat. Yksityinen itsetunto, ihmisen varsinainen itsetunto, koostuu ihmisen omista ajatuksista ja käsityksistä omasta itsestään. Julkinen itsetunto taas muodostuu siitä, mitä ihminen käytöksellään ja sanallisesi muille kertoo. (Keltikangas-Järvinen 2010, 25.) Tutkimuksen itsetuntomittarit oli laadittu siten, että niihin oli hyvin vaikea vastata niin, että olisi vastannut sillä tavoin kuin kysyjä haluaisi vastatavan tai sitten esittäen paremman itsetunnon omaavampaa kuin oikeasti onkaan. Itsetuntomittarit mittasivat siis enemmän itsetunnon yksityistä puolta. Positiivisten ja negatiivisten asioiden kirjaaminen taas liittyi enemmän julkisen itsetunnon puolelle. Kirjoittaessa tytöt saattoivat tietoisesti kirjoittaa paljon onnistumisia vaikuttaakseen esim. siltä, että olivat onnistuneet paremmin kuin muut; haluten antaa parempaa kuvaa itsestään? Tämä yksityinen-julkinen itsetunto -jaottelu ja sen vaikutukset vastaamiseen, voi olla yksi osasy siihen, miksei yhteyttä mittareiden ja onnistumisten ja epäonnistumisten kirjaamisen välillä löydy.

Kuitenkin kun tuloksia tarkastellaan kokonaisuutena, voidaan havaita yhteyksiä perusitsetuntoa mittaavien mittareiden ja ilmapuntari-itsetuntoa mittaavien kirjoitusten välillä. Mittareiden tulosten mukaan leiriläisten perusitsetunto emotionaalisen ja fyysisen itsetunnon osalta näytti hieman kohonneen leirin aikana. Molemmilla osa-alueilla myös ilmapuntari-itsetunnon suunta näytti vahvasti positiiviselta. Suoritusitsetunnon osalta vastaavaa yhteyttä mittarin tulosten ja kirjoitusten väliltä ei löytynyt, mutta kirjoitusten perusteella ilmapuntari-itsetunto varmasti leirin aikana koki muutoksia positiivisen suuntaan. Sosiaalisen itsetunnon osalta yhteyttä ei löytynyt, koska kirjoituksia teemasta ei tullut. Koko mittarin tuloksissa ei tapahtunut leirin aikana juurikaan muutosta, mutta kirjoitusten osalta onnistumiset päihittivät reilusti epäonnistumiset, mikä antaa viitteitä siitä, että leiri vaikutti leiriläisten ilmapuntari-itsetuntoon positiivisesti.

Itsetunto ja sen vahvistaminen olivat Supertytöt-leirin tavoite. Leirin ohjelma oli suunniteltu tukemaan tätä tavoitetta. Tutkimusten tulosten valossa voidaan sanoa, että tässä tavoitteessa onnistuttiin monella tapaa. Monipuolinen ohjelma, joka otti huomioon leiriläisten tarpeet ja kiinnostuksen kohteet, vaikutti leiriläisiin ja sai aikaan positiivista muutosta niin leiriläisten perusitsetunnossa kuin ilmapuntari-itsetunnossakin. Lisäksi

tutkimuksen kautta nousi esiin niitä leirin teemoja ja toimintoja, joiden kautta muutosta itsetunnossa tapahtui.

6 POHDINTA

6.1 Tutkimuksen arviointi

Tutkimusprosessin alkumetreillä olin innossani siitä, että pääsisin tutkimaan jotain itselleni niin tuttua ja tärkeää asiaa kuin leiritoimintaa. Vielä innostuneempi olin, kun minun toivottiin tutkivan leiritoiminnan vaikutuksia itsetuntoon. Miten hienoa! Miten kiinnostavaa! Onneksi innostusta oli paljon, sillä itsetunto teemana osoittautui paljon laajemmaksi, monimuotoisemmaksi ja epämääräisemmäksi teemaksi kuin olisin koskaan voinut kuvitella. Innostuksen avulla jaksoin lukea läpi valtavan määrän kirjallisuutta, osasin päättää mitä itsetunto kaikkien niiden monien vaihtoehtojen joukosta juuri tässä tutkimuksessa tarkoittaa. Aloin ymmärtää teorian perusteella minäkäsityksen, itsetunnon ja minäkuvan päällekkäisyyksiä ja liittämään näitä päällekkäisyyksiä suuremmiksi kokonaisuuksiksi. Huomasin samalla, että itsetunto teemana ei ole vain kovin moninainen, vaan myös teema, jota olisi valtavan haasteellista tutkia. Luin lisää ja tämän lukemisen kautta tutkimusmenetelmät rajautuivat pikkuhiljaa sellaisiin, joita lasten itsetunnon tutkimiseen leirillä voisi käyttää. Tässä vaiheessa törmäsin vielä arviointitutkimuksen asettamiin vaatimuksiin monimenetelmäisyydestä. Lopulta minulla oli kuitenkin valittuina ne menetelmät, joilla lähdin tutkimaan sitä, vaikuttaako Supertytöt-leiri leiriläisten itsetuntoon.

Miten menetelmävalinnoissani ja tutkimuksessani ylipäättään onnistuin? Miten on tämän tutkimuksen validiteetin ja reliabiliteetin laita? Tutkimuksen kokonaisvaliditeettiä pyrin kohottamaan triangulaatiolla, eli sillä, että tutkimuksessa oli käytössä useampi tutkimusmenetelmä; sekä kvalitatiivinen että kvantitatiivinen, joiden kautta itsetunnon muutosta tutkittiin kahdesta eri suunnasta. Onkin sanottu, että triangulaatio on toimintasuunnitelma, jonka avulla tutkija kykenee ylittämään henkilökohtaiset ennakkoluulonsa, koska triangulaatiossa hän ei voi sitoutua vain yhteen näkökulmaan. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 143.) Triangulaatio toimintasuunnitelmana tässä tutkimuksessa toimi hienosti, mutta toki ei jättänyt minua vaille haasteita. Kahden eri menetelmän käyttö

vaati minulta kahden eri menetelmän haltuunottoa ja itselleni uusien analyysimenetelmien opettelemista. Kahden erisuuntaisen, erityyppisen aineiston yhdistäminen vaati lisäksi runsaasti aikaa ja paljon pohdintaa erityisesti tulosten kirjaamisen osalta kahdelta näkökantilta.

Tutkimuksen validius ylipäättään tarkoittaa sitä, mittaako tutkimus sitä mitä sen oli tarkoitus mitata (Vilkka 2007, 150). Tämän tutkimuksen kvantitatiivista puolta, itsetuntomittareita, tarkastellessani voin todeta, että lomake pohjautui teoriaan, ja tutkimuskysymykset sekä mittarin vastausvaihtoehtojen sisältö ja muotoilu olivat onnistuneita. Tytöt kokivat mittariin vastaamisen helpoksi ja tarkentavia kysymyksiä heiltä tuli vain muutama, eli todennäköisesti he ymmärsivät kysymykset tarkoittamallani tapaa. Jälkikäteen kyllä itse mietin, että muutaman kysymyksen sanamuoto olisi voinut olla vieläkin helpompi, mutta mitä ilmeisemmin ne olivat riittävän hyviä sellaisessa muodossaan, kuin ne lopullisessa versiossa olivat. Myös valittu asteikko näytti olevan ymmärrettävä ja toimiva. Kokonaisuudessaan voi siis sanoa, että tutkimuksen kvantitatiivinen osio on validi.

Tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittaa tutkimustulosten pysyvyyttä mittauksesta toiseen, tutkijasta riippumatta. Reliabiliteetissa tarkastellaan erityisesti mittaukseen liittyviä seikkoja ja tutkimuksen toteutuksen tarkkuutta. (Vilkka 2007, 150.) Tämän tutkimuksen kvantitatiivisen osion osalta voin sanoa, että sen otos edusti 100% perusjoukkoa ja vastausprosentti mittariin oli myös 100%. Havaintoyksikköjen muuttujien tiedot oli syötetty huolellisesti ja myös tarkastettu useaan otteeseen. Mittausvirheitä lomakkeen kysymyksissä ja vastusvaihtoehtoisissa ei ollut, ja mittari mittasi tutkittavia asioita kattavasti. Tutkimuksen kvantitatiivisen osion reliabiliteetti voidaan näin ollen luokitella varsin hyväksi.

Kvalitatiivisen tutkimuksen piirissä validiteetin ja reliabiliteetin käsitteiden käyttö ei ole ihan yksiselitteistä ja sitä on kritisoitu, koska käsitteet ovat syntyneet kvantitatiivisen tutkimuksen piirissä ja siten vastaavat lähinnä kvantitatiivisen tutkimuksen tarpeita. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136.) Kvalitatiivisen tutkimuksen arvioinnista ei ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita. Voidaan sanoa, että kvantitatiivista tutkimusta arvioidaan kuitenkin aina kokonaisuutena, jolloin tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus painottuu. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140) Tuomen ja Sarajärven (2009) kvantitatiivisen tut-

kimuksen arviointilistaa seuraten voin mm. todeta, että tämän tutkimuksen kohde ja tarkoitus olivat selvillä koko tutkimuksen ajan ja aineistonkeruuseen liittyvät menetelmät sekä välineistö olivat tarkoituksenmukaisesti ja harkitusti valittuja. Lisäksi suhde tutkimuksen kohteisiin oli hyvä, tutkittavia oli riittävästi ja heidän anonymiteettinsä säilyi. Tutkimuksen aineiston materiaali kerättiin suunnitelmien mukaan ja aineistonkeruuprosessi kuvattiin huolella. Aineiston analyysi toteutettiin systemaattisesti ja tulokset esitettiin totuudenmukaisesti. Tutkimus myös toteutettiin alkuperäisen aikataulun mukaan. Lisäksi myös suorittamani kvalitatiivisen materiaalin kvantifiointi lisäsi tutkimuksen systemaattisuutta ja antoi materiaaliin uusia näkökulmia. Yksi kehittämisidea kvalitatiivisen materiaalin keruuseen liittyen tuli mieleen leirin jälkeen. Ennen onnistumisten ja epäonnistumisten kirjoittamista olisi yhdessä voitu hieman harjoitella niiden pohtimista konkreettisesti yhdessä. Se olisi voinut helpottaa vastaamista ja hahmottamista. Kokonaisuudessaan voin kuitenkin todeta, että tutkimuksen kvalitatiivinen osio täyttää kvalitatiiviselle tutkimukselle asetetut kriteerit.

Miten tämä tutkimus sitten selviytyi arviointitutkimuksen perushaasteista; yleistettävyyteen pääsemisestä ja kausaalisuudesta? Arviointitutkimuksen yleistettävyys ei ole tällaisen yksittäisen tutkimuksen kohdalla itsestään selvää. Tutkimuksessa tutkittiin yhtä leiriä, jonka ohjelma oli suunniteltu itsetuntoa tukevaksi. Lisäksi kyseessä oli tyttöjen leiri, ja tämä näkyi heidän tavassaan kokea, hahmottaa ja myös kirjata asioita. Tutkimuksen tuloksia ei näinollen voida suoraan lähteä yleistämään muihin, hyvinkin erilaisiin leireihin. Parempaan yleistettävyyteen pääseminen vaatisi useampaa suunnitelleen saman tyyppiseen leiriin kohdistuvaa tutkimusta ja näiden tutkimusten tulosten yhdistämistä. On kuitenkin niin, että vaikka leirin ohjelma sisälsi paljon juuri itsetuntoa tukevaa toimintaa, se sisälsi paljon myös sitä ”ihan tavallista leiritouhua” jota kaikilla leireillä tehdään. Näitä asioita nousi tyttöjen onnistumisen ja epäonnistumisen kokemusten kautta esiin paljon. Näistä erityisesti esiin nousi omasta itsestä huolehtimisen teema. Omasta itsestä huolehtiminen on sellainen asia, joka ei niinkään liity leirin itsetuntoa tukevaan teemaan, vaan pikemminkin juuri siihen yleiseen leirillä olemisen teemaan. Vastaavia teemoja oli muitakin. Näiltä osin tutkimuksen tulokset ovat varmasti yleistettävissä muihin leireihin.

Entä toinen haaste, kausaalisuus? Arviointitutkimukseen kuuluu kysymys siitä, että voiko toiminto X saada aikaan vaikutuksen Y. Mistä voidaan lisäksi tietää, että vaikutus on juuri tämän toiminnon X aikaansaamaa eikä jonkin muun tekijän aiheuttamaa?

Tässä tutkimuksessa kausaalisuuden ongelma otettiin huomioon sillä, että kaikki tutkimustyö tehtiin leirin aikana; mittareihin vastattiin leirin alussa ja lopussa ja kirjoituksia kirjoitettiin leirin neljänä leirin päivänä. Tällä pyrittiin takaamaan se, että mahdollisimman vähän muita muuttujia kuin leiri toimintoineen oli vaikuttamassa tyttöjen vastauksiin ja kirjoituksiin ja siis samalla niihin mahdollisiin muutoksiin, joita tyttöjen itsetunnossa leirin aikana tapahtui. Lisäksi leiri oli vahvasti ” arkielämästä irrallinen saareke”, mikä minimoi ulkoisia muuttujia tehokkaasti. Leiriläisten harvat puhelut kotiin olivat niitä harvoja kontakteja ulkomaailmaan, sen lisäksi, että ruokalassa kohdattiin muiden leirien leiriläisiä, joiden kanssa ei useinkaan edes istuttu samoissa pöydissä. Tämän tutkimuksen osalta voidaan siis sanoa, että hyvin todennäköisesti leiri oli se tekijä, joka aiheutti muutoksia tyttöjen itsetunnossa.

Kokonaisuutena näyttäisi sitä, että tämä tutkimus on varsin onnistunut kokonaisuus ja kaikkiin tutkimuskysymyksiinkin löydettiin vastaus: Leiri vaikutti leiriläisten perusitsetuntoon ja myös ilmapuntari-itsetuntoon, sekä nosti esiin itsetuntoon mahdollisesti vaikuttavista teemoista erityisesti omasta itsestä huolehtimisen, liikunnalliset aktiviteetit, kädentaidot sekä omaan rohkeuteen liittyvät asiat. Matkan varrella esitin kuitenkin useasti kritiikkiä mm. omia menetelmävalintojani kohtaan. Coopersmithin mittari on muokattuna ihan hyvä tähän tarkoitukseen, mutta voiko se tai mikään muukaan mittari oikeasti kertoa todellisesta itsetunnosta mitään? Saati sitten itsetunnon muutoksesta! Onko ihan liian ylimalkaista laittaa tytöt kirjoittamaan onnistumisistaan ja epäonnistumisistaan? Kirjoitusten antama tieto antaa kuitenkin vain aiheetta olettaa itsetunnon muutoksesta suuntaan tai toiseen, eli ei ole ns. kovaa faktaa. Pohdin paljon myös itsetuntomittareihin liittyviä vääristymiä ja virhemahdollisuuksia. Tytöt eivät millään kykenisi huomaamaan itsestään kaikkea tai huomioisivat vain hyviä asioita; he yrittäisivät ehkä vastauksissaan esittää parempia kuin ovat, tai eivät kykenisi ilmaisemaan kirjoittamalla havainnoistaan.

Kritiikki omia menetelmävalintoja kohtaan vaati minua perustelemaan valinnat itselleni entistä paremmin, koska menetelmien vaihtaminenkaan ei olisi luultavasti helpottanut. Virhemahdollisuuksien vähentämiseksi tein minkä voin ja loppu minun oli pakko hyväksyä itsearviointiin kuuluvaksi asiaksi. Leirillä, tyttöjen vastatessa mittareihin ja kirjoittaessa vihkoihinsa pyytämiäni asioita, epäilykseni kuitenkin haihtuivat. Miten muuten näitä asioita olisi voinut tutkia? Tytöt ovat kukin oman elämänsä ja oman itsensä asiantuntijoita. Niin luontevasti he vastailivat mittareihin, kertoivat, että vastaaminen

oli kivaa ja sanoivat, että haluaisivat vastailla saman tyyppisiin kyselyihin lisää. Myös vihkoihin kirjoittaminen näytti olevan heille mieleistä, kirjoitteluhetkiä osa ihan odotti. Kirjoitushetket olivat myös tehtäväksi annosta huolimatta rennon tuntuksia, tekstiä tuli ja jos ei tullut, sai rauhassa piirrellä sen aikaa.

Joillekin leiriläisistä itsensä arvioiminen mittarien kysymysten äärellä oli hankalampaa kuin toisille. Joillekin taas omien epäonnistumisten ja onnistumisten pohdinta saattoi olla haastavaa. Molemmanlainen pohdinta oli leirillä ja on muutoinkin kasvun kannalta hyvin tärkeää. Kaikki pohdinta ei varmasti edes päätynyt mittareiden vastauksiin ja kirjoituksiin, vaan tapahtui pelkästään oman pään sisällä, mutta se ei vähennä pohdinnan tärkeyttä. Useimpia lapsia kiinnostaa ”minä ja se, millainen minä olen”, mutta paikkaa, mahdollisuutta ja aikaa tällaisten asioiden pohdinnalle ei usein arjessa ole. Supertytöt-leirillä tällainen mahdollisuus oli, ja vaikka pohdintojen tulokset päätyivätkin minun haltuuni, ilman että tytöt niitä leirillä yhdessä käsittelevät mitenkään, pohdinta varmasti vaikutti tyttöihin jollain tapaa, opetti heitä katsomaan itseään ja osaamistaan uudella lailla. Ylipäätään on hyvä oppia huomaamaan niitä omia onnistumisiaan, ne toimivat pohjana itsetunnon kehittymiselle parempaan suuntaan. Onnistumisten huomaaminen vaatii kuitenkin monesti harjoittelua ja myös rohkeutta.

6.2 Tutkimuksesta saadun tiedon hyödyntäminen

Voisiko mittareita ja kirjoittamista hyödyntää jollain vastaavalla leirillä niin, ettei niitä tutkimuksellisista syistä jätettäisi leirillä käsittelemättä niin kuin Supertytöt-leirillä tehtiin.? Varmasti voisi! Niin, että mittari tehtäisiin vain kerran, laskettaisiin sen pisteet ohjeistuksen mukaan, ja jokainen pohtisi omia vastauksiaan, tuloksiaan ja itseään. Niin, että onnistumisia kirjattaisiin ja ehkä myös epäonnistumisia, ja niitä käytäisiin läpi jollain tapaa yksin tai yhdessä. Ei kuitenkaan niin, että leiriläiselle tulisi olo terapiaistunnosta tai vastaavasta, vaan luontevasti leirielämään soveltuvalla tavalla ja volyymillä. Toki molempia menetelmiä voisi hyödyntää myös, vaikka Debora-hankkeen viikkotoiminnassa. Tällöin niihin saataisiin lisäksi mielenkiintoinen pitkän aikavälin ulottuvuus. Tällöin tytöt voisivat täyttää itsetuntomittarin syksyllä ja sitten taas keväällä ja vertailla tuloksia ihan oman itsensä tutkiskelemisen näkökulmasta. Lisäksi koska jo yhden onnistumisen löytäminen omasta päivästä tai viikosta auttaa itsetunnon vahvistumisessa,

voisi olla hyvä, että tytöt etsisivät näitä onnistumisia viikoittain, niin he oppisivat huomaamaan onnistumisiaan paremmin ja oppisivat näkemään itseään positiivisemmassa valossa.

Tutkimuksen tulokset voivat toimia Debora-hankkeen leiritoiminnan kehittämisen pohjana. Kuten jo tuloksissa todettiin, leiri onnistui tavoitteissaan tukea leiriläisten itsetuntoa varsin monipuolisesti. Tämä on hankkeen työntekijöille varmasti tärkeä tieto, jonka he myös voivat välittää eteenpäin RAY:lle, joka on hankkeen rahoittaja. Kun tutkimuksen tuloksia tarkastelee suhteessa leirin tavoitteisiin ja ohjelmaan, voi tehdä tarkempia päätelmiä siitä, missä leirillä onnistuttu ja missä voisi onnistua vielä paremmin. Tämän jälkeen voi miettiä millaisia parannuksia tarvitaan ja millä toimenpiteillä niitä voisi tehdä. Mielenkiintoista pohdittavaa työntekijöille antaa varmasti listaus niistä kirjoituksissa esiin tulleista teemoista, joissa onnistumisia ja epäonnistumisia koettiin. Mikä ilmapuntari-istuntoa leirillä mahdollisesti kohotti, mikä heikensi? Ovatko ne niitä asioita joita työntekijät leiriohjelmalla tavoittelivat, vai tulivatko ne yllätyksenä? Jäikö jokin itsestään selvänä asiana pidetty puuttuman teemojen joukosta kokonaan?

Kun työntekijät tutkivat näitä teemoja ja niiden sisältöjä, leiriläisten kommenttien kera, heille aukeaa hyvin moninaisesti se totuus, että lapset kokevat asiat eri tavoin, onnistuvat ja epäonnistuvat kukin omalla laillaan. Odotukset joitain toimintoja kohtaan voivat olla suuria, ja samoin myös sitten siihen liittyvät onnistumiset ja epäonnistumisetkin merkittävämpiä. Myös pienet ja odottamattomatkin asiat voivat nousta leirillä lapselle tärkeiksi kokemuksiksi. Mitä toimintoja leirillä sitten kannattaa lisätä, mitä pitää ennalallaan, mitä vähentää? Sitä työntekijät voivat pohtia tulosten ja tavoitteiden valossa. Selvää on varmasti ollut jo ennestään, mutta tutkimuksen valossa entistä selvempää, että monipuolisuus on leiriohjelman valttikortti. Mitä monipuolisempaa ohjelmaa, sitä varmemmin ohjelmassa on jotain, joka tukee jollain tapaa jonkun leiriläisen itsetuntoa. Lisäksi leirin perusjuttujen; heräämisen, siivoamisen, syömisen, peseytymisen, pakkaamisen jne. merkitystä leiriläiselle ja hänen itsetunnolleen ei pidä unohtaa. Erityisesti niille, jotka ovat olleet vain vähän leireillä, onnistuminen näissä asioissa on todennäköisesti merkittävä tuki itsetunnolle. Koska omasta itsestä huolehtimisen teema nousi kirjoituksissa niin voimakkaasti esiin, työntekijöiden olisi hyvä pohtia, mikä olisi oikea tapa tukea leiriläisiä siinä onnistumisessa.

Mittareiden tulosten osalta nostaisin esiin sen, että leirin vanhempien tyttöjen fyysinen perusitsetunto näyttäisi nousseen leirin aikana. Tämä on valtavan hieno asia, koska fyysinen itsetunto on tuon ikäisillä usein kohtuullisen heikko. Supertytöt-leirillä oli ohjelmassa erityisesti sellaista liikuntaa, jota ei päivittäin pääse arjessa harrastamaan. Tämä on varmasti oikea suunta jatkossakin. Kun liikunnalliset harrastukset joita leirillä tehdään, ovat sellaisia, joita harva harrastaa aktiivisesti, suurin osa leiriläisistä on suunnilleen samalla viivalla taitojen suhteen. Tällöin välttään ikävältä taitojen vertailulta, ja keskitytään omiin suorituksiin ja jopa aitoon muiden kannustamiseen ja itsetunnolla on mahdollisuus kohentua.

Toinen asia, jonka mittarien tulosten osalta ottaisin esiin, on se, että niiden, joilla on vähäinen leirikokemus, sosiaalinen perusitsetunto näytti laskevan tai korkeintaan pysyvän samana leirin aikana. Kyse on osittain ehkä luonnollisesta suuntauksesta. Kun leirielämä on uutta ja monet leiriläisetkin entuudestaan vieraita, niin tilanteeseen ja ryhmään voi olla vaikeaa sulautua luontevasti. Mutta voisiko sitä ottaa leirin suunnitelmassa ja toteutuksessa jotenkin paremmin huomioon? Mitä voitaisiin tehdä, että ensikertalaiset kokisivat kuuluvansa paremmin ryhmään, heillä olisi turvallisempi olo omasta asemastaan leirillä? Jos ratkaisu tähän ongelmaan löytyisi, mahdollistaisiko se lasten kiinnittymisen leiritoimintaan paremmin jatkossakin?

Sosiaalinen itsetunto nousi esiin myös kirjoitusten osalta loistaen poissaolollaan. Tämä on työntekijöiden hyvä myös tiedostaa, vaikka kirjoitusten puute todennäköisesti johtuu osittain tämän tyyppisten asioiden hahmottamisen/kirjaamisen vaikeuksista. Kirjoitusten puuttuminen voi johtua myös leirin omintakeisesta sosiaalisesta verkostosta, joka ei välttämättä viiden päivän aikana ehdi tarjoamaan tarpeeksi syvällistä ryhmäytymistä ja oman paikan löytämistä. Toisaalta voi miettiä voisiko sosiaaliseen itsetuntoon liittyviin asioihin silti vaikuttaa entistä tehokkaamman ryhmäytymisen ja tutustuttamisen kautta?

Mitä hyötyä tästä tutkimuksesta sitten on nuorisotyön toimialalle tai leiritoiminnalle yleensä? Leiritoiminta on melko kallista järjestää, ja usein säästöjen aikakaudella ollaan halukkaita säästämään juuri tällaisista kalliista työmuodoista. Tämä siitä huolimatta, että leirityöntekijät kyllä itse tietävät miten paljon leiritoiminta leiriläisille antaa ja miten paljon heidän itsetuntoaan tukee. He tietävät, että kallis työmuoto tuottaa tulosta, mutta heillä ei ole tukenaan usein kuin oma mutu-tuntumansa kun he yrittävät asiaa

perustella. Tämän tutkimuksen ja sen tulosten avulla leirityön tarpeellisuutta voi perustella paremmin kasvatuksen näkökulmasta. Lisäksi ylipäättään se, että leiritoiminnasta ja sen vaikutuksista leiriläisiin on tehty tällainen tutkimus, on tärkeää. Tutkimusta kun ei juurikaan ole tehty, vaikka leiritoimintaa on järjestetty vuosikautia ja se kuuluu nuorisotyön perustoimintamuotoihin. Leiritoiminnasta tehty tutkimus kohentaa omalta osaltaan nuorisotyöalan ammatillistumista.

Mitä voisi sitten jatkossa tutkia aiheen tiimoilta? Tutkimuksen parempi yleistettävyys vaatisi sitä, että samanlainen tutkimus tehtäisiin uudelleen jollain toisella vastaaventyyppisellä leirillä ja tuloksia sitten vertailtaisiin toisiinsa. Tällainen tutkimus olisi luonnollisesti kiinnostava tehdä. Äärimmäisen mielenkiintoista olisi toistaa tutkimus myös jollain vastaavan ikäisille tytöille suunnatulla leirillä, jonka ohjelma ei ole painottunut tukemaan itsetuntoa. Tätä kautta saataisiin tietoa siitä, onko juuri itsetuntoa tukevaksi suunniteltu ohjelma se asia, joka saa aikaan mahdollista muutosta, vai leiritoiminta ylipäättään. Tutkia voisi myös pojille suunnattuja leirejä niin nähtäisiin, onko tuloksissa eroja suhteessa tyttöjen leireihin.

LÄHTEET

Aalto-Kallio, Mervi, Saikkonen, Pirjo, Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2009. Arvioinnin kartalla. Matka teoriasta käytäntöön. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Aarnos, Eila 2010. Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa: Aaltola Juhani, Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston kertoo: vinkkejä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 172-188.

Aho, Sirkku 1990. Oppilaiden moraalikehitystason, sosiaalisen aseman, minäkäsityksen ja kouluasenteiden muuttuminen kahden ensimmäisen kouluvuoden aikana. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja A: 143. Turku: Turun Yliopisto.

Aho, Sirkku 1993. Oppilaiden moraalikehitystason, minäkäsityksen, sosiaalisen aseman ja kouluasenteiden muuttuminen peruskoulun ala-asteella. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja A: 167. Turku: Turun Yliopisto

Aho, Sirkku 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.

Aho, Sirkku, Laine, Kaarina 2004. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Alasuutari, Pertti 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Anttila, Pirkko 2006. Tutkiva toiminta, Ilmaisu, Teos, Tekeminen. Hamina; AKATIIMI Oy.

Arho, Johanna 2001. Huonokuuloinen lapsi yleisopetuksessa: kokemuksia peruskoulun ensimmäiseltä luokalta. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu. PDF-dokumentti. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/10345> Ei päivitystietoa. Luettu 27.4.2016.

Cacciatore, Raisa, Korteniemi-Poikela, Erja, Huovinen, Maarit 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

Cederlöf, Petri 1999. Merkityksestä laatuun. Teoksessa Paakkunainen Kari (toim.) Arviointitutkimus ja nuoriso. Tulostavasta dynaamiseen nuorisotoimintaan. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 77-111.

Coopersmith, Stanley 1967. The Antecedents of Self-esteem. San Francisco. Freeman and Company.

Harter, Susan 2012. Self-Perception Profile For Children: Manual And Questionnaires (Grades 3-8). <https://portfolio.du.edu/SusanHarter/page/44210>. Päivitetty 1.3.2016. Luettu 25.4.2016.

Heatherton, Todd F, Wyland, Carrie L 2003. Assessing Self-esteem. PDF-dokumentti. http://sites.dartmouth.edu/thlab/files/2010/10/TFH03.Hea_Self-regulation.pdf Ei päivitystietoa. Luettu 26.4.2016.

Heikkilä, Jorma, Heikkilä, Kristiina 2006. Voimaantuminen työyhteisön haasteena. Helsinki: WSOY.

Heikkilä, Tarja 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Helsingin NNKY 2015a. Debora-hanke. WWW-dokumentti.
http://cms.hnnky.fi/?page_id=2296. Ei päivitystietoa. Luettu 10.9.2015.

Helsingin NNKY 2015b. Debora-hanke. WWW-dokumentti
<http://cms.hnnky.fi/>. Ei päivitystietoa. Luettu 8.10.2015.

Hokka, Päivi, Mussalo-Rauhamaa, Helena, Palosuo, Hannele, Uutela, Antti, Huhtinen, Minna 1997. Ympäristö, terveys ja tulevaisuus nuorten käsityksissä. Tutkimus Helsingin koulunuorista. Helsinki: Helsingin Kaupungin tietokeskuksen muistioita 1997:1. PDF-dokumentti.
https://www.researchgate.net/publication/262724851_Ymparisto_terveys_ja_tulevaisuus_nuorten_kasityksissa Ei päivitystietoa. Luettu. 27.4.2016.

Holmila, Marja 1999. Evaluaatiotutkimuksesta ihmistieteissä. Teoksessa Paakkunainen Kari (toim.) Arviointitutkimus ja nuoriso. Tulostavasta dynaamiseen nuorisotoimintaan. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 46-61.

Hosogi, Mizuho, Okada, Ayumi, Fujii, Chikako, Noguchi, Keizou, Watanabe, Kumi, 2012. Importance and usefulness of evaluating self-esteem in children. WWW-dokumentti.
<http://bpsmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1751-0759-6-9>. Päivitetty 20.3.2012. Luettu 26.4.2016.

Jaari, Aini 2004. Itsetunto, elämäntuntemusta ja arvot. Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntonkäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä. Väitöskirja, valtiotieteellinen tiedekunta. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Jaari, Aini 2007. Kylliksi itselleni. Helsinki: Edita Prima Oy

James, William, 1984. Psychology: The brief course. Cambridge MA:Harvard University Press.

Jarasto, Pirkko, Sinervo, Nina 1998. Kouluikäisen lapsen maailma. Helsinki: Gummerus.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Ketola, Tapani 1979. Leiripolku. Käsikirja ja hakuteos leirin johtajille ja ohjaajille. Helsinki: Poikien keskus.

Ketola, Tapani 2002. Leirituuli. Käsikirja leiritöiminnan järjestäjille ja ohjaajille. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Kiilholma, Heini 1982. Oppilaiden rippikouluodotukset ja asenteenmuutokset leiririppikoulun aikana. Helsingin yliopisto. Teologian laitos. Pro Gradu.

- Kinnunen, Riitta, Lidman, Jukka 2013. Opas sirkuksen hyvinvointivaikutusten tutkimukseen. PDF-dokumentti. <http://www.uta.fi/cmt/index/Opas-sirkuksen-hyvinvointi-vaikutusten-tutkimukseen.pdf> Ei päivitystietoa. Luettu 20.12.2015.
- Kivipelto, Minna 2008. Osallistava ja valtaistava arviointi. Johdatus periaatteisiin ja käytäntöihin. Työpapereita. <http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/tyopaperit/T17-2008-VERKKO.pdf> Ei päivitystietoa. Luettu 13.1.2016
- Korpinen, Eira, 1990. Peruskoululaisen minäkäsitys. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisusarja A. Tutkimuksia 34. Jyväskylä: Kasvatustieteen tutkimuslaitos.
- Kuusisalo, Tiina 1995. Kesäleiriltä itsetuntoa lapselle. Lapsen maailma 5, 12-13.
- Lahdenperä Irja, Virtanen Onerva, Saarinen Väinö, Salmi, Reijo 1989. Leirikoulun käsikirja. Helsinki: Valtion painatuskeskus
- Lindeman, Marjaana, Verkasalo, Markku 1995. Sosiaalisesti suotuisa vastaaminen – Kontrolloitu virhetekijä vai osa hyvinvoivan ja rehellisyyttä arvostavan yksilön persoonallisuutta? Teoksessa: Räikkönen, Katri, Nurmi, Erik (toim.). Persoonallisuus, terveys ja hyvinvointi. Helsinki: Suomen psykologinen seura, 148-162.
- Lähteenmaa, Jaana 1999. Nuorisoprojektit ja evaluaatiot-noviisinäkökulmia. Teoksessa Paakkunainen Kari (toim.) Arviointitutkimus ja nuoriso. Tulostavasta dynaamiseen nuorisotoimintaan. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 112-122.
- Mattila, Kati-Pupita 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Metsämuuronen, Jari 2004. Pienten aineistojen analyysi. Parametrittomien menetelmien perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp ky.
- Metsämuuronen, Jari 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: International Methelp ky.
- Nieminen, Juha 1999. Seikkailujen Suomi-eli johdatus nuorison leiri- ja retkitoiminnan historiaan. Teoksessa Suoranta, Juha (toim.) Nuorisotyöstä seikkailukasvatukseen: Professori Matti Telemäen juhlakirja. Tampere: Taju, 70-98.
- Ojanen, Markku 1996. Mikä minä on: minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen. Tampere: Kirjatoimi.
- Pasi, Outi, 1994. Koululuokan sosiaalisissa suhteissa tapahtuneet muutokset leirikoulu-prosessin aikana. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteen laitos. Pro Gradu.
- Patton, Michael Quinn 1990. Qualitative evaluation and research methods. Newbury Park: Sage Publication.
- Paulhus, Delroy 1984. Two-components model of socially desirable responding. Journal of Personality and Social Psychology, 46, 598-606) . PDF-dokumentti. <http://www.rc.usf.edu/~jdorio/Personality/TWO-COMPONENT%20MODELS%20OF%20SOCIALLY%20DESIRABLE%20RESPONDING.pdf>. Ei päivitystietoa. Luettu 20.4.2016.

Rajahonka, Mervi 2013. Vuorovaikutuksessa vaikuttamiseen. Hyvinvointipalveluiden vaikuttavuus –caseja ja keinoja. Selvitys. PDF-dokumentti.. <https://www.inno-kyla.fi/documents/859508/99cd497a-e7bc-4c11-bbac-c69200f1caa7>
Ei päivitystietoa. Luettu 10.1.2016.

Rosenberg, Morris 1965. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton: Princeton University Press.

Rosenberg, Morris 1986. Conceiving the Self. Malabar, Florida: Robert E. Krieger publishing company inc.

Saarakkala, Teija 2008. ”Jos tekee jonkin itelle läheisen työn, niin siinä voi tajuta paljon uutta”. tapaustutkimus kuvataiteen tuntien merkityksestä oppilaiden itsetunnolle. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro Gradu. Opettajankoulutuslaitos. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18398/URN_NBN_fi_jyu-200804291401.pdf?sequence=1 Ei päivitystietoa. Luettu 28.4.2016.

Sakasti 2016. Leiri ja retkitoiminta. WWW-dokumentti. <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?Open&cid=Content2AC982>. Ei päivitystietoa. Luettu 12.1.2016

Salmivalli, Christina, 1997. Mitä itsetuntemittarit mittaavat. Julkaisussa Psykologia, tiedepoliittinen aikakauslehti 32, 1997, 93-98.

Scheinin, Patrick 1990. Oppilaiden minäkäsitys ja itsetunto. Vertailututkimus peruskoulussa ja steinerkoulussa. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Sinkkonen, Jari 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki, WSOY.

Strandell Harriet 2005. Lapset, etiikka ja vaikea osallisuus. Laadullisen sosiaalitutkimuksen eettiset kysymykset. kutsuseminaari 2.5.2005. Stakes. Työpapereita 4/2005, 33-40. Pdf-dokumentti. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75146/Tp4-2005.pdf?sequence=1> Ei päivitystietoa. Luettu 15.1.2016

Suomen NNKY 2015. Mikä on NNKY? WWW-dokumentti. <http://www.ywca.fi/tutustu>. Ei päivitystietoa. Luettu 8.10.2015.

Säilä, Sanna 2006. Seikkailuja Saaristossa-kokemuksia ja näkemyksiä oppimisesta seikkailutoiminnallisen leirin aikana. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteen laitos. Pro Gradu.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi. Pdf-dokumentti. <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf> Ei Päivitystietoa. Luettu 17.8.2015

Tuomi, Jouni, Sarajärvi, Anneli 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tönkyrä, Kaisu-Liina 2003. Seikkaillen sosiaalseksi: mitä sosiaalisia taitoja lapset ovat seikkailuleirikoulussa oppineet? Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteen laitos. Pro Gradu.

Valkama, Elina 1996. Ratsastusriippikoulu: Ratsastusriippikoululeirin aikana tapahtuneet uskonnollisuuden muutokset ja oppilaiden kokemukset riippikoulusta. Helsingin yliopisto. Teologian laitos. Pro Gradu.

Vehkalahti, Kaisa, Rutanen, Niina, Lagström, Hanna, Pösö, Tarja 2010. Kohti eettisesti kestävä lasten ja nuorten tutkimusta. Teoksessa Lagström, Hanna, Pösö, Tarja, Rutanen, Niina, Vehkalahti, Kaisa (toim.) Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 10-24.

Viljamaa, Janne 2008. Anna lapsen onnistua. Helsinki: Gummerus.

Vilkka, Hanna 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi

Vilkko-Riihelä, Anneli 1999. Psyyke. Psykologian käsikirja. Porvoo-Helsinki-Juva: WSOY.

World YWCA 2016. Our history. WWW-tiedosto. <http://www.worldywca.org/about-us-2/> Ei päivitystietoa. Luettu 7.11.2016

	ma 13.6.	ti 14.6.	ke 15.6.	to 16.6.	pe 17.6.
Teema	TUTUSTUMINEN <i>Otus kadottanut/ unohtanut eläimet ja reitin/oman nimensä</i>	OMA VOIMA <i>Otus kadottanut oman voimansa</i>	TUNTEET <i>Otus kadottanut värit, tunteet ja liikkeet</i>	OMATRAJAT <i>Otus kadottanut rohkeuden, ei-sanon</i>	
päivystys + varallaolo	T+N	A+L	H+E	T	H
8.00		herätys	herätys	herätys	herätys
9.00	Lähtö Helsingistä	aamupala	aamupala	aamupala	aamupala
9.45		siivouskisa (isosiskot)	siivouskisa (isosiskot)	siivouskisa (isosiskot)	siivouskisa (isosiskot)
10.00	tutustuminen kehyskertomukseen bussissa (Hanna) tutustumista	leirikassien painaminen (H)	tunteiden metsästys (T) tunteiden näytteleminen (H)	1. Yläköysirata (T) 2. perinnekyä uinti, soulu, koristeet ym. (A+H)	itsetuntomittaus 30 min. (A) pakkaus siivous
12.30	13.00 lounas	lounas	lounas	lounas	11.00 Lounas
14	Majoittuminen (T) 14.30 Marttisen info yleiset asiat, rajat tutustuminen, säännöt	13.30 Boulderointiluola (T)	oman liikekielen tunnistaminen luottamusharjoitukset tanssi 45 min. (H)	13 -15.30 1. Yläköysirata (H) 2. uinti, soulu, koristeet ym. perinnekyä (A+T)	12.00 Lähtö Marttisista bussissa palkinnot, diplomit
15.00	voimaeläinten tekeminen (Hanna)	voimapuu (H)	tunteiden maalaus (hyvät, vaikeat -> ravistellaan pois) (H)		15.30 Helsingissä
16.30	päivällinen	päivällinen	päivällinen	päivällinen	
18.00	itsetuntomittaus 20 min. (A) kartan tekeminen (Hanna) (ryhmät) nimilaput	rantasauna	leiriläisten omien esitysten tekemistä (T+A) leiriläisten ohjelmaa	loppuspektaakeli yhdessä	
20.15	iltapala nuotiolla (makkara)	iltapala	iltapala nuotiolla (letut)	iltapala	
21.00	iltaohjelma leikkiä, laulua yhdessäoloa	iltaohjelma		korut	
21.30	iltahartaus, iltapesut	iltahartaus, iltapesut	iltahartaus, iltapesut	iltahartaus, iltapesut	
22.00	hiljaisuus	hiljaisuus	hiljaisuus	hiljaisuus	

Supertytöt-leiri 13.-17.6.2016

Tavoite: Vahvistaa tyttöjen itsetuntoa

- löytää lisää omia vahvuuksia
- tutustua omaa hyvinvointia ylläpitäviin asioihin
- harjoitella tunnistamaan omia tunteita ja ilmaisemaan niitä
- harjoitella tunnistamaan toisten tunteita sekä erilaisia tapoja ilmaista tunteita
- harjoitella ilmaisemaan omia mielipiteitä sekä tunnistamaan ja pitämään omia rajoja

Leirin perustiedot

Lähtöaika: ma 13.6. klo 9

Paluu aika: pe 17.6. noin klo 16

Lähtö- ja paluupaikka: Rautatientorin tilausajopysäkki Mikonkadulla, Grand Casinoa vastapäätä

Leiripaikka: Nuorisokeskus Marttinen, Virrat

Leiriläisiä: 16, 3 isosiskoa, 3 ohjaajaa



Hei!

Olen Anu Rautama ja opiskelen ylempää yhteisöpedagogitutkintoa Mikkelin Ammattikorkeakoulussa. Tutkin opinnäytetyönäni sitä, vaikuttaako leiritoiminta leiriläisten itsetuntoon. Teen tutkimuksen Helsingin NNKY:n Debora-hankkeen leirillä 13-17.6.2016. Debora-hanketta tukee RAY.

Leiriläinen voi osallistua tutkimukseen rauhallisesti mielin. Olen suunnitellut tutkimusaineiston keruun niin, että se toteutetaan luontevasti muun leiriohjelman ohessa, eikä se vie liikaa aikaa ja energiaa leiriläisiltä. Tutkimukseen osallistuvat leiriläiset vastaavat leirin alussa ja lopussa lyhyehköön lomakekyselyyn. Lisäksi leiriläiset kirjoittavat leirillä päivittäin leirikokemuksiaan paperille.

Tutkimukseen osallistuvien leiriläisten nimet eivät tule valmiissa tutkimuksessa esiin. Leiriläisten lomakekyselyjen vastaukset ja heidän tekemänsä kirjoitukset tulevat vain minun käyttööni. Tietoa tutkimuksen tuloksista voi pyytää minulta tai Debora-hankkeen työntekijöiltä joulukuussa 2016.

Tutkimuksen tuloksia on tarkoitus käyttää Debora-hankkeen leiritoiminnan kehittämiseen. Tämän vuoksi olisi erittäin hienoa, jos mahdollisimman moni leiriläinen voisi osallistua tutkimukseen.

Alla on lomake, jolla huoltaja voi kertoa kantansa lapsensa tutkimukseen osallistumiseen.

Lomake palautetaan leirin ohjaajille viimeistään leirille lähdettäessä 13.6. Olen itse lähdössä leirille mukaan, joten voit halutessasi vielä kysyä tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tuolloin.

Yhteistyöterveisin, Anu Rautama

HUOLTAJAN SUOSTUMUS

Tutkimuksen tiedot

Tutkimuksen työnimi: "Leirielämä; itsetunnon kohottaja?"

Organisaatio johon tutkimus tehdään: Mikkelin Ammattikorkeakoulu

Tutkimuksen tarkoitus: Opinnäytetyö, Ylempi Ammattikorkeakoulututkinto

Tutkijan tiedot

Nimi: Anu Rautama, anu.rautama@edu.mamk.fi 0503621940

Tutkimuksen vastuullinen johtaja: Pekka Penttinen, Yliopettaja,
Mikkelin Ammattikorkeakoulu

Suostumus

- ☐ Annan suostumukseni sille, että lapseni osallistuu edellä kuvatun tutkimustyön aineiston tuottamiseen
- ☐ En anna suostumustani lapseni osallistumiseen tähän tutkimukseen

Allekirjoitus

Lapsen nimi: _____

Huoltajan allekirjoitus: _____

Nimenselvennys: _____

Paikka ja aika: _____



SUPERTYTÖT-LEIRIN TUTKIMUSKYSELY 1

1. Nimi

2. Ikä

3. Olen ollut ennen tätä leiriä yön yli kestävällä leirillä:

- ☐ 0 kertaa
- ☐ 1-2 kertaa
- ☐ 3 kertaa tai useammin

4. Valitse sinuun paremmin sopiva vaihtoehto:

- ☐ En tunne muita leiriläisiä entuudestaan
- ☐ Yksi tai useampi leiriläisistä on minulle ennestään tuttuja

5. Harjoitus: Seuraavassa on kaksi väitettä. Pohdi kumpaakin väitettä kerrallaan ja merkitse rasti siihen kohtaan, joka vastaa parhaiten omaa ajatusta itsestäsi.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Minusta on ihanaa kun on kesäloma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uiminen on minusta kivointa kesätekemistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Varsinainen kysely: Seuraavassa on 40 väitettä. Pohdi kutakin väitettä kerrallaan ja merkitse rasti siihen kohtaan, joka vastaa parhaiten omaa ajatusta itsestäsi. Kysy tarvittaessa apua ohjaajalta.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
1 Minä olen tyytyväinen itseeni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Minä toivon usein, että olisin joku toinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Päätösten tekeminen on minulle helppoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Muiden on helppo pitää minusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Minä olen yhtä hauskan näköinen kuin muut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Minä toivon, että olisin nuorempi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Jos voisin, minä muuttaisin itsessäni monia asioita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Minua tarvitsee usein neuvoa, että osaan toimia eri tilanteissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Minun seurassani on hauskaa olla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Olen kömpelömpi kuin muut lapset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Olet päässyt jo hyvään vauhtiin vastaamisessa! Eteenpäin vaan :)!

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
11 Minä olen usein pahoilani asioista joita olen tehnyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Minä olen onnellinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Kestää kauan aikaa, että minä totun uusiin asioihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Minä olen suosittu omanikäisten lasten keskuudessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 Minä olen mielestäni sopivan kokoinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 Minä ymmärrän itseäni hyvin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 On vaikeaa olla minä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Minä annan periksi ja luovutan helposti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19 Minun kaverini ovat yleensä minua itseäni nuorempia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 En ole yhtä kätevä käsistäni kuin muut lapset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Hienoa! Nyt olet jo kyseilyn puolivälissä!

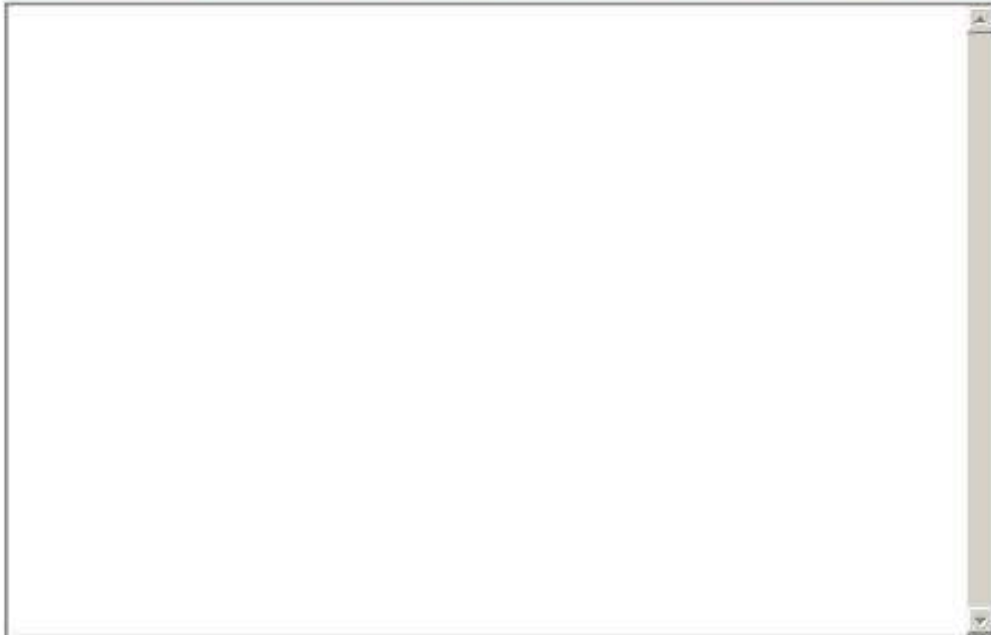
	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
21 Minun elämäni on tosi sekavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22 Minusta on kivaa olla tyttö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23 Minä osaan pitää huolta itsestäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24 Muut lapset innostuvat usein minun ideoistani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25 Olen hyvä liikunnallisissa leikissä ja peleissä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26 Minä en arvosta itseäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27 Minä häpeän itseäni usein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28 Jos minulla on jotain sanottavaa, uskallan tavallisesti sanoa sen myös.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29 Minä en pidä muiden ihmisten seurasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30 Minun käyttämäni vaatteet ovat tylsempiä kuin muiden lasten vaatteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Vielä muutama kohta jäljellä! Tsemppiä!

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
31 On ihan yhdentekevää, millaisia asioita minulle tapahtuu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32 Minä tunnen olevani surkimus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33 Olen ylpeä omista suorituksistani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34 Muut lapset kiusaavat minua usein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35 Olen yhtä hyvä piirtämään ja maalaamaan kuin muut ikäiseni lapset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36 Minä en yleensä jää murehtimaan asioita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37 Minuun ei voi luottaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38 En pärjää minulle annetuissa tehtävissä niin hyvin kuin haluaisin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39 Useimmista muista ihmisistä pidetään enemmän kuin minusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40 Minä en ole yhtä hyväkuntoinen kuin muut lapset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Nyt olet päässyt kyselyn loppuun! Tarkista vielä, että olet varmasti vastannut kaikkiin kysymyksiin! Kiitos!

Olisi kiva, jos kirjoittaisit tähän palautetta kyselystä! Oliko kysymyksiä sopivasti vai liikaa? Oliko kysymyksiin vaikeaa vai helppoa vastata? Oliko joku kysymys erityisen vaikea ymmärtää, ja jos oli, mikä kysymys oli kyseessä?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the respondent to provide feedback. The box is currently empty, showing only the background color of the page.

SUPERITYTÖT-LEIRIN TUTKIMUS - PÄIVITTÄISET KIRJOITUKSET

Kirjoita viikkoosi:

1. Päiväys:

Muistele **mennyttä vuorokautta**; mitä kaikkea tapahtui, mitä kaikkea olet tehnyt, missä kaikessa olet ollut mukana?

2. Kerro niistä asioista joita olet tehnyt ja joissa sinä koet jollain tapaa onnistuneesi! Asiat voivat olla isoja tai pieniä, kunhan ne ovat sinulle tärkeitä! Kirjoita mahdollisimman tarkasti!
3. Kerro niistä asioista joita olet tehnyt ja joissa sinä koet jollain tapaa epäonnistuneesi! Asiat voivat olla isoja tai pieniä, kunhan ne ovat sinulle tärkeitä! Kirjoita mahdollisimman tarkasti!



SUPERTYTÖT-LEIRIN TUTKIMUSKYSELY 2

1. Nimi

2. Ikä

3. Seuraavassa on 40 väitettä. Pohdi kutakin väitettä kerrallaan ja merkitse rasti siihen kohtaan, joka vastaa parhaiten omaa ajatusta itsestäsi. Kysy tarvittaessa apua ohjaajalta.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
1 Minä olen tyytyväinen itseeni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Minä toivon usein, että olisin joku toinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Päätösten tekeminen on minulle helppoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Muiden on helppo pitää minusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Minä olen yhtä hauskan näköinen kuin muut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Minä toivon, että olisin nuorempi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Jos voisin, minä muuttaisin itsessäni monia asioita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Minua tarvitsee usein neuvoa, että osaan toimia eri tilanteissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Minun seurassani on hauskaa olla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Olen kömpelömpi kuin muut lapset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Olet päässyt jo hyvään vauhtiin vastaamisessa! Eteenpäin vaan :)!

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
11 Minä olen usein pahoillani asioista joita olen tehnyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Minä olen onnellinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Kestää kauan aikaa, että minä totun uusiin asioihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Minä olen suosittu omanikäisten lasten keskuudessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 Minä olen mielestäni sopivan kokoinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 Minä ymmärrän itseäni hyvin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 On vaikeaa olla minä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Minä annan periksi ja luovutan helposti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19 Minun kaverini ovat yleensä minua itseäni nuorempia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 En ole yhtä kätevä käsistäni kuin muut lapset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Hienoa! Nyt olet jo kyselyn puolivälissä!

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
21 Minun elämäni on tosi sekavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22 Minusta on kivaa olla tyttö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23 Minä osaan pitää huolta itsestäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24 Muut lapset innostuvat usein minun ideoistani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25 Olen hyvä liikunnallisissa leikissä ja peleissä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26 Minä en arvosta itseäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27 Minä häpeän itseäni usein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28 Jos minulla on jotain sanottavaa, uskallan tavallisesti sanoa sen myös.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29 Minä en pidä muiden ihmisten seurasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30 Minun käyttämäni vaatteet ovat tylsempiä kuin muiden lasten vaatteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Vielä muutama kohta jäljellä! Tsemppiä!

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
31 On ihan yhdentekevää, millaisia asioita minulle tapahtuu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32 Minä tunnen olevani surkimus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33 Olen ylpeä omista suorituksistani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34 Muut lapset kiusaavat minua usein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35 Olen yhtä hyvä piirtämään ja maalaamaan kuin muut ikäiseni lapset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36 Minä en yleensä jää murehtimaan asioita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37 Minuun ei voi luottaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38 En pärjää minulle annetuissa tehtävissä niin hyvin kuin haluaisin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39 Useimmista muista ihmisistä pidetään enemmän kuin minusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40 Minä en ole yhtä hyväkuntoinen kuin muut lapset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Nyt olet päässyt kyselyn loppuun! Tarkista vielä, että olet varmasti vastannut kaikkiin kysymyksiin! Kiitos!

Olisi kiva, jos kirjoittaisit tähän palautea kyselystä! Oliko kysymyksiä sopivasti vai liikaa? Oliko kysymyksiin vaikeaa vai helppoa vastata? Oliko joku kysymys erityisen vaikea ymmärtää; ja jos oli, mikä kysymys oli kyseessä?